NOVEMBER 2015
خود کو جانیے دوسروں کو پہچانیے

کرن کتاب

خود کو جانیے
دوسروں کو پہچانیے

ماہنامہ کرن
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

آپ کون ہیں

آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر آئینے میں بننے والے عکس کو دیکھئے..... سامنے کون نظر آرہا ہے؟

آپ کا جواب ہو گا.....

میں

لوگ آپ کو اسی طرح دیکھتے ہیں جیسے آپ آئینے میں خود کو نظر آرہے ہیں۔ لیکن آپ نے کبھی سوچا..... میں کون ہوں، میں کیا ہوں، میں کیا کیا کر سکتا ہوں، میں کیا نہیں کر سکتا ہوں، میں کیا کرنا چاہتا ہوں، میری خواہشات کیا ہیں، میں کہاں جانا چاہتا ہوں، لوگ میرے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں، میری خواہش کے مطابق، دوسروں کی رائے میرے بارے میں کیا ہونی چاہیے، میں کس چیز سے ڈرتا ہوں، میں کس شے کو پسند کرتا ہوں، ماضی کا کون سا تجربہ میرے لیے درد انگیز یا تحریک انگیز تھا، میری ذہنی، جذباتی، جسمانی، مالی، روحانی، معاشرتی کیفیات کیسی ہیں، مجھ میں کیا خوبی ہے، مجھ میں کیا خامی ہے اور سب سے بڑھ کر..... یہ کہ میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟

زندگی میں کوئی کامیابی، کوئی مقام، کوئی ترقی اس وقت تک حاصل نہیں کی جا سکتی جب تک کہ آپ کو ان سوالوں کے جوابات معلوم نہ ہوں..... پورے شعور کے ساتھ۔ اس عمل کو "خود آشنائی" کہتے ہیں، یعنی اپنے بارے میں جاننا، اپنی ذات، اپنے اندر کے انسان کو دریافت کرنا۔ انگریزی میں اس کے لیے Self Discovery کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ اس لیے کامیابی کے ماہرین نے زندگی کو کامیاب بنانے اور آگے بڑھنے کے لیے سب سے پہلے اقدام کے طور پر خود آشنائی کو لازمی قرار دیا ہے۔ آپ اپنے بارے میں جانے بغیر، اپنے اندر کے انسان کو دریافت (Self discovery) کیے بغیر آگے بڑھ سکتے ہیں اور نہ ترقی کر سکتے ہیں۔

ہم جتنا آگے بڑھتے یا کسی ضرورت کے تحت اپنے اندر تبدیلی لاتے ہیں، سب کا تعلق ہماری اپنی کوشش سے ہوتا ہے۔ البتہ ہمارے رشتے دار، دوست اور دیگر تعلق دار اس سفر میں ہماری رہ نمائی اور مدد ضرور کر سکتے ہیں۔

چنانچہ جب ہم خود کو دریافت کرتے اور اپنی موجودہ قوت سے بڑھ کر قدم اٹھاتے ہیں، تبھی ہمارے اندر نئی توانائی اور شعور میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ پھر ہم وہ سب کچھ کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں کہ جس کے بارے میں ہم نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔

تاہم..... ماضی کے تلخ تجربات، معاشرے کے منجمد نظریات اور ان سے جنم لینے والے ہمارے محدود خیالات اور عقائد ہمیں اپنے اندر پوشیدہ لا محدود وسائل، صلاحیتیں اور خوبیاں دریافت کرنے نہیں دیتے۔ چنانچہ ممکن اور ناممکن کی بھول بھلیوں میں بھٹک کر رہ جاتے ہیں۔

ماضی کے تجربات سے پیدا ہونے والا ڈر اور خوف ہماری سوچ اور جذبات پر مرہم رکھ کر انہیں ٹھنڈا کر دیتے ہیں۔ اور پھر ہم دوبارہ مطمئن ہو کر پرانی ڈگر پر زندگی گزارنے لگتے ہیں۔ اس ضمن میں یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ ماضی کے تجربات اور معاشرتی نظریات سے حاصل ہونے والے خیالات ہماری غلطی نہیں ہوتے، غلط فہمی (Misunderstanding) ہوتے ہیں۔

یہ غلط فہمیاں ہمارے جذبات پر منفی اثر ڈالتی ہیں اور انہیں شکست خوردہ کر دیتی ہیں۔ یاد رکھیے، انسانی زندگی کے تمام شعبوں میں ایک نہایت اہم شعبہ اس کے جذبات ہیں۔ انسان کی کامیابی اور ناکامی کا بڑا گہرا تعلق اس کی جذباتی کیفیات (ایموشنل اسٹیٹ) سے ہوتا ہے۔ لیکن، جیسا کہ ابھی عرض کیا گیا، جب ہماری غلط فہمیاں ہمارے جذبات کو شکست خوردہ کر دیتی ہیں

تو ہمارے جذبات ہمیں آگے بڑھانے، ناممکن کو ممکن بنانے کے لیے کوئی ایندھن فراہم نہیں کرتے۔

ایسے میں خود آشنائی کا عمل ایک موثر اور کارگر اوزار ثابت ہوتا ہے جس کی مدد سے آپ ہر لمحے اپنے بارے میں یہ شعور حاصل کرتے ہیں کہ آپ کیا ہیں، کہاں ہیں اور کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ خود آشنائی کا عمل اگر درست انداز میں اختیار کیا جائے تو یہ زندگی کا سب سے قیمتی اثاثہ اور قوت بن کر آپ کے کام آسکتا ہے۔

خود آشنائی کے عمل کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی زندگی میں واضح تبدیلی آگئی ہے۔ آپ کی ماضی کی غلط فہمیاں دور ہو رہی ہیں، ناممکنات میں سے ممکنات کی جھلک دکھائی دے رہی ہے، تاریکی میں سے روشنی کی کرن پھوٹ رہی ہے، مسائل پر سے نظر ہٹ کر آپ کی توجہ وسائل پر مرکوز ہے۔

اور سب سے بڑھ کر.... خود آشنائی آپ کو اپنے سے باہر کی دنیا پر انحصار کرنے کی بجائے اپنے اندر جھانکنے اور اپنی زندگی کی تمام تر ذمے داری خود قبول کرنے کی جرات پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ زندگی میں کامیابی اور خوشی پانے کے لیے خود آشنائی کا عمل اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ انسانی حیات کے لیے ہوا۔ اگر آپ آج تک خود آشنائی کے عمل سے نہیں گزرے، آپ نے اب تک خود کو معلوم اور دریافت نہیں کیا تو آپ ہزاروں سال گزرنے کے بعد بھی وہیں کھڑے رہیں گے جہاں آپ ہیں!

زندگی آسان نہیں

لقد خلقنا الانسان فی کبد۔ "ہم نے انسان کو مشقت میں پیدا کیا ہے۔" القرآن

تتلی کی پیدائش کا عمل بہت ہی دل کش ہے۔ تتلی کی پیدائش کے چار مراحل ہیں: انڈا، لاروا، پیوپا اور بالغ تتلی۔ جب پیوپا بن جاتا ہے تو اس میں موجود کیڑا آہستہ آہستہ نمو پاتا رہتا ہے اور اس کے پر نکل آتے ہیں۔ اس وقت وہ ایک خول میں بند ہوتا ہے اور جب پر بڑے ہونا شروع ہوتے ہیں تو تتلی کے لیے خول کے اندر کی جگہ کم پڑنے لگتی ہے۔ تتلی اول تو اس تنگی کو برداشت کرتی ہے، لیکن ایک وقت ایسا آتا ہے کہ تتلی کے لیے سانس لینا بھی دوبھر ہو جاتا ہے۔ تتلی تب بھی برداشت کرتی رہتی ہے، یہاں تک کہ تتلی کا دم گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ جب تتلی کا دم گھٹنے لگتا ہے تو تتلی اپنی پوری قوت سے اپنے نازک اور حسین پروں کو پھڑپھڑاتی ہے۔ اپنی پوری قوت کا استعمال کرنے سے اس کے گرد موجود مضبوط خول ٹوٹ جاتا ہے اور تتلی باہر نکل آتی ہے۔ جب تتلی باہر نکلتی ہے تو ایک بہت بڑی اور رنگ برنگی پھولوں کی دنیا اس کا استقبال کرتی ہے۔

تجربہ کیا گیا کہ جب تتلی اس سخت لمحے میں ہوتی ہے اور مرنے کو آجاتی ہے تو اس کی مدد کرنے اور اس کا کام آسان تر کرنے کے لیے عین اس لمحے خول کو ایک سمت سے کاٹ دیا گیا تاکہ تتلی کا دم گھٹنے کا خدشہ نہ رہے اور وہ بہ آسانی خول سے باہر سے نکل آئے۔

جب تتلی کو یہ آسانی فراہم کی گئی تو خول سے آزاد ہونے والی یا یوں کہیے کہ پیدا ہونے والی تتلی میں اڑنے صلاحیت نہیں تھی۔ اس کے پروں میں اتنی قوت اور توانائی نہ تھی کہ وہ اڑ سکیں۔

زندگی.... آسان.... نہیں ہے۔

یہ عنوان اکثر کے لیے بہت ہی سخت ہے، کیوں کہ انسانی مزاج ہے کہ وہ آسانی چاہتا ہے اور اس دنیا میں آسانی نہیں، سختیاں ہی سختیاں ہیں، مشکلات ہی مشکلات ہیں۔ انہی مشکلات میں سے انسان نے اپنے لیے راہیں پیدا کرنا ہے۔ وہ جو کچھ چاہتا ہے، اسے حاصل کرنا چاہتا ہے۔

تتلی کی مثال کو لیجیے تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے مشکل حالات اور مسائل ہماری نمو (Growth) کے لیے اس دنیا میں رکھے

خود کو جانیے دوسروں کو پہچانیے

ہیں۔ تتلی کا مزاج یہ نہیں کہ وہ اتنی سخت محنت کرتی، لیکن جب اس کا دم گھٹنے لگا تو اس نے اپنی پوری توانائی اور قوت کا استعمال کیا۔ جب اس نے شدید حالت میں اپنی شدید قوت کا استعمال کیا تو اس کے اندر چھپی ہوئی غیر معمولی صلاحیت باہر آئی اور وہ اس قابل ہو گئی کہ اپنے پروں سے کہیں زیادہ سخت خول کو توڑ سکے۔

یہ زندگی کئی لحاظ سے سخت اور مشکل ہے۔ یہاں زندہ رہنے کے لیے سانس لینی پڑتی ہے۔ پیٹ بھرنے کے لیے صبح سویرے کمانے کے لیے نکلنا پڑتا ہے۔ سال کے آخر میں فصل حاصل کرنے کے لیے دن رات ایک کرنے پڑتے ہیں۔ کسی علم میں شاق ہونے کے لیے زانوئے تلمذ تہ کرنا پڑتا ہے۔ بچے کی تخلیق کے لیے ماں کو نو ماہ تکلیف برداشت کرنا ہوتی ہے۔ باپ اپنے بچوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے اپنی ضروریات کو تج دیتا ہے۔ کوئی نئی مہارت یا کام سیکھنے کے لیے ناکوں چنے چبانے پڑتے ہیں۔ یہاں کوئی شے آسان نہیں ہے۔

"آسان ہے" کا نعرہ آج نوجوانوں کی زبانوں پر ہے۔ اس کی بڑی وجہ میڈیا کا وہ انداز ہے، جس نے آج کی نسلوں کو اس فکر میں غلطاں کر دیا ہے کہ سب کچھ آسانی سے ہو جائے۔ آپ ٹی وی ڈرامے دیکھیں یا ہالی ووڈ کی فلمیں یا پھر ماڈرن ایجادات کے اشتہارات.... ہر جگہ آپ کو یہی ترغیب ملے گی کہ اپنی زندگی کو آسان کر لو۔

یہ فلسفہ اس لیے مقبول نہیں کہ فطری ہے، بلکہ اس لیے قبول کیا گیا ہے کہ دل پذیر ہے۔ انسان محنت و مشقت سے بچنا اور محنت کے بغیر حاصل کرنے کی خواہش رکھتا ہے۔ اس لیے، ہمارے بازار ان چیزوں سے بھرے پڑے ہیں، جو زندگی کو آسان تر بناتی ہیں۔

چونکہ "آسان زندگی" بہ ذات فطرت کے خلاف ہے، اس لیے انسان کو جلد اس کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ کیوں کہ فطرت کا مزاج یہ ہے کہ جو فطرت کے خلاف کرتا ہے، فطرت اس سے انتقام لیتی ہے۔ اپنے علاقے کی مسجد چلے جائیے جہاں چند برس پہلے تک شاید ایک دو نمازی کرسی پر نماز پڑھا کرتے تھے، آج تین سے پانچ فیصد نمازی کرسیوں پر براجمان ہوتے ہیں۔ ان میں چند جوان بھی کرسی پر نماز پڑھتے نظر آجائیں گے۔ بہت ہی سادہ سی بات ہے کہ جب بچپن سے اے سی (ایر کنڈیشنر) میں دن رات گزاریں گے تو پچیس تیس برس کی عمر کو پہنچتے پہنچتے ان کے عضلات اور جوڑوں کی لچک ختم ہو چکی ہو گی۔ لیکن جو لوگ اے سی کا استعمال نہیں کرتے، ستر اسی برس کی عمر میں بھی ان کے عضلات اور جوڑ لچک دار رہتے ہیں۔

زندگی کو آسان بنانے کا آغاز شیر خوارگی میں والدین کی تربیت سے ہوتا ہے۔ پھر لڑکپن اور نوجوانی تک جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے "تن آسانی" اور "ذہن آسانی" بھی بڑھتی رہتی ہے۔ معروف ماہر امراض قلب، کے بہ قول، پہلے بیٹا باپ کو لے کر امراض قلب کے ہسپتال آتا تھا، اب باپ اپنے بیٹے کو لاتا ہے۔ جب بچے کو سبزیاں اور ساگ پات کی جگہ چپس اور کینڈیز دی جائیں گی تو تیس پینتیس برس کی عمر میں اپنے بچے کے ہارٹ اٹیک کا انتظام تو والدین نے پورا کر رکھا ہے۔

تن آسانی کا آغاز صنعتی انقلاب کے بعد سے ہوا تھا جو اب اپنی انتہاؤں پر ہے۔ ذہن آسانی کا سلسلہ دوسری جنگ عظیم کے بعد سے ہو گیا اور جیسے جیسے کمپیوٹر ٹکنالوجی نے ترقی کی، انسانی "ذہن" یعنی سوچ/غور و فکر ویسے ویسے زوال پذیر ہوتے چلے گئے۔

تن کو تو جہ بعض لوگ کچھ نہ کچھ کسی نہ کسی شکل میں دیتے ہی ہیں، ذہن کا معاملہ تو بہت ہی خراب ہے۔ کتنے لوگ ہیں، جو شعوری سطح پر فیصلے کرتے ہیں؟ کتنے پاکستانی چوبیس گھنٹے میں کتنے منٹ مراقبہ کے لیے

نکالتے ہیں؟ کتنے فیصد لوگ حقیقت کو جانچنے کے قابل ہیں؟ آپ خود مائنڈ فلنس کیفیت میں کتنی بار آتے ہیں؟ زندگی کے کتنے ہی فیصلے ٹی وی پر چلنے والے اشتہارات کی بنیاد پر کیے جاتے ہیں اور کتنے ہی لائف اسٹائل فلموں سے اختیار کیے جاتے ہیں... یہ تجزیہ کیے بغیر کہ کیا مجھے اس کی ضرورت ہے یا اس سے مجھے کوئی نقصان تو نہیں۔ اسٹیفن آر کوی لکھتا ہے "بیس سیکنڈ کا ایک اشتہار جب ایک ٹوتھ پیسٹ بیچ سکتا ہے تو کیا دو گھنٹے کی مووی ایک لائف اسٹائل نہیں بیچ سکتی!"

اسمارٹ ٹیکنالوجی نے زندگی کو آسان بنانے کا خبط قبیح ترین کر دیا ہے۔ نوجوان جتنی آسانی اور تیزی سے گوگل پلے اسٹور پر کوئی من چاہی app انسٹال کر لیتے ہیں، اس غلط فہمی میں رہتے ہیں کہ ان کی زندگی کے مسائل بھی اتنے ہی سرعت سے uninstall ہو جائیں۔ اسمارٹ ٹیکنالوجی نے یقیناً ترقی کی ہے اور اس کی رفتار کہیں سے کہیں پہنچ گئی ہے، لیکن فطرت اپنی رفتار سے اپنے کام میں مصروف ہے۔ تمام فطری ذمے داریاں اسی رفتار اور اسی قاعدے کے تحت جاری ہیں کہ جو آج سے کئی ہزار سال پہلے جاری تھیں اور قیامت تک ان میں کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ سورج پہلے بھی مشرق سے نکل کر مغرب میں غروب ہوتا تھا، اب بھی ایسا ہی ہے اور آئندہ تاقیامت ایسا ہی ہوتا رہے گا۔ سال تین سو پینسٹھ دن کا تھا، ہے اور تا ابد رہے گا۔ سانس لینے کا عمل جس رفتار سے اور جس انداز سے انسان کو زندہ رکھے ہوئے تھا، ویسا ہی ہے اور تا ابد ایسا ہی رہے گا۔

فطرت میں نہ کوئی تبدیلی یا سرعت ہوئی اور نہ کوئی ایسا کر سکتا ہے۔ فطرت کا قانون ہے کہ زندگی مشکل ہے۔ یہاں مشقت اور محنت لازمی ہیں۔ یہاں اسی کو حقیقی کامیابی ملے گی جو محنت اور مشقت کرے گا۔ یہاں نہ کرپشن ہے اور نہ کوئی شارٹ کٹ۔ فطرت کے اپنے قاعدے ہیں اور اپنی رفتار۔ یہاں صرف وہی کامیاب اور پُرسکون ہو گا کہ جو فطرت کے قاعدوں کے مطابق خود کو ڈھالے اور فطرت کی رفتار سے اپنی رفتار کو ہم آہنگ رکھے گا۔ جو آدمی فطرت کے قانون کو توڑتا ہے، دراصل وہ خود کو توڑتا ہے اور اس کی سزا کرب، ذہنی تناؤ، بے چینی، آلام اور امراض کی شکل میں اسے مل کر رہتی ہے۔ فطرت اپنا انتقام لینا خوب جانتی ہے۔ وہ اپنے دشمن کو بھولتی نہیں۔

"اگر آپ سخت محنت کر لیتے ہیں تو آپ مشکل کھیل بھی کھیل سکتے ہیں۔" رچرڈ برینسن (ورجن گروپ کا بانی)

سب سے بڑی مثال خاتم الانبیا سرکار دو عالم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی ہے جنہوں نے اپنے بارے میں جو فرمایا اس کا مفہوم یہ ہے کہ مجھے تمام انسانوں میں سب سے زیادہ تکالیف دی گئیں۔ اور یہ تکالیف اللہ کے پلان کا حصہ تھیں، کیوں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو تمام انسانوں میں سے زیادہ ذمے داریاں دے کر بھیجا گیا تھا۔ اور جس پر جتنی زیادہ ذمے داریاں ہوتی ہیں، اسے اتنا ہی زیادہ ٹریننگ (مشقت) سے گزرنا پڑتا ہے۔ کیا کوئی فوجی سخت ترین ٹریننگ کے بغیر ویسی ہی کارکردگی دکھا سکتا ہے کہ جیسے کارکردگی اور مہارتوں کا اظہار وہ سخت ترین ٹریننگ کے بعد کرتا ہے؟ ناممکن... کبھی بھی ایسا نہیں ہے!

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تو ابھی اس دنیا میں تشریف بھی نہ لائے تھے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے والد ماجد کو اللہ تعالیٰ نے بلا لیا۔ پھر چھ برس کے تھے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی والدہ اور پھر دادا کی سرپرستی سے بھی محروم ہو گئے۔ زندگی میں اعلانیہ اسلامی دعوت سے پہلے تو غیر معمولی مشکلات سے گزرے ہی تھے، اس سے کئی گنا زیادہ مشکلات

خود کو جانیے دوسروں کو پہچانیے

وسائل کا سلسلہ تب شروع ہوا کہ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی نبوت کا اعلان اور تبلیغ کا آغاز کیا۔ اور پھر' آخری دم تک جو تکالیف جھیلی ہیں' وہ کسی بھی سیرت خواں سے مخفی نہیں۔

چونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کسی بھی انسان کے لیے کامیابی کا بہترین نمونہ یعنی Model ہے (اسوہ حسنہ) اس لیے اگر آپ زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں تو آپ کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی نمونہ کاری یعنی Modeling کرنا ہوگی۔ اور۔۔۔ اس نمونہ کاری میں کا ایک اہم عنصر مشکلات کو جھیلنا بھی ہے۔

زندگی آسان نہیں ہے۔۔۔ لیکن۔۔۔ اگر۔۔۔ آپ اپنی زندگی کو آسان تر کرنا چاہتے ہیں تو خود کو مشکلات کا عادی بنا لیجیے۔ وہ تمام کام کیجیے جو کرنا آپ کو مشکل لگتے ہیں۔ مثلاً" صبح فجر میں اٹھنا' جلد اٹھنا' کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد پانی نہ پینا' پیٹ کے تین حصے کر کے ایک حصہ خالی رکھنا (خوب سیر ہو کر نہ کھانا) جماعت سے پانچ وقت کی نماز پڑھنا' روزانہ وقت سے پہلے دفتر پہنچنا (اور اگر آپ اسٹوڈنٹ ہیں تو اسکول / کالج / یونیورسٹی شروع ہونے سے پہلے تعلیم گاہ پہنچنا' بلاناغہ)' ٹال مٹول کی عادت چھوڑ کر کاموں کو وقت پر نمٹانا' کیے گئے وعدے خواہ چھوٹے ہوں یا بڑے' پورے کرنا۔۔۔ وغیرہ۔

آسان زندگی ایک مزاج ہے۔ پرمشقت اور مشکل زندگی اس کے برخلاف دوسرا مزاج۔ اور واقعی اپنی زندگی کو راحت رساں بنانا چاہتے ہیں تو اپنی زندگی میں ثانی الذکر مزاج کو اختیار کر لیجیے۔ یہاں ہم آپ کو چند ایسے عملی اقدامات بتا دیتے ہیں جن پر عمل کر کے آپ کے لیے بہ حسن و خوبی زندگی میں مشکلات اور مسائل کا سامنا کرنے کی جرات پیدا ہو سکے گی۔

1 طے کیجیے کہ آپ اپنی زندگی میں کیا چاہتے ہیں۔ ایک انسان کے پاس اوسطاً" بائیس سے پچیس ہزار دن ہوتے ہیں جو وہ اپنی پیدائش سے موت تک استعمال کرتا ہے۔ اللہ نے آپ کو یہ اختیار دے رکھا ہے کہ آپ یہ ایام مردوں کی طرح گزار دیں یا زندہ دلی کے ساتھ بسر کریں۔

2 مہینے بھر میں کم از کم ایک کام ایسا ضرور کیجیے' جو اس سے پہلے آپ نے کبھی نہ کیا ہو۔ ہم حقیقتاً" اس وقت سیکھتے ہیں کہ جب کوئی کام کرنے میں ہمیں مشکل ہوتی ہے۔ جو کام پہلے کئی بار کر چکے ہوں' وہ کرنا آسان ہوتا ہے' لیکن اس میں ہم کچھ نیا سیکھ نہیں پاتے۔ جب آپ شعوری طور پر نئے اور مشکل کام کریں گے تو اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہو گا کہ جب آپ کسی مسئلے میں پھنس جائیں گے اور اس میں کوئی نیا کام کرنا پڑے گا تو آپ کو الجھن اور اسٹریس نہیں ہو گا۔

3 اس وقت آپ کے جو بڑے مسائل ہیں' ان پر توجہ کیجیے۔ ہمارے اکثر مسائل اتنے بڑے نہیں ہوتے جتنا کہ ہم ان سے فرار کے ذریعے انہیں بڑا کر ڈالتے ہیں۔ جب ہم اپنے مسائل سے فرار اختیار کرتے ہیں تو یہ مسائل ہمیں اپنے جثے سے کہیں بڑے لگتے ہیں۔ ان مسائل و مشکلات سے بھاگنے اور صرف نظر کرنے کی بجائے حقیقت کو تسلیم کیجیے۔ جب ہم حقیقت کو تسلیم کر لیتے ہیں تو حقیقت کو تسلیم کرنا آدھا مسئلہ حل کر دیتا ہے۔ حقیقت کو تسلیم کرنا بڑے دل گردے کا کام ہے' جو اکثر کے پاس نہیں ہوتا۔ ہم وہ حالات و واقعات چاہتے ہیں جو ہماری مرضی کے مطابق ہوں' لیکن حالات و واقعات تو ایسے ہوں گے جو اللہ کے قوانین قدرت کے تابع ہوں۔ ہماری چاہتیں چونکہ قوانین فطرت کے تابع نہیں' اس لیے یہاں تصادم ہوتا ہے۔ آپ اگر قوانین قدرت یعنی حقیقتوں کو تسلیم نہیں کریں گے تو آپ کی عدم قبولیت سے تو یہ نہیں بدلیں گے۔ ہاں' اس کا

آپ کو کم از کم یہ نقصان ضرور ہوگا کہ آپ کی توانائیاں ایسے کاموں میں صرف ہوں گی جو بے نتیجہ ہوں گے اور پھر آپ ڈپریشن' اسٹریس اور اینزائٹی کے مریض بن جائیں گے۔

سب سے پہلے تو یہی حقیقت تسلیم کرلیجیے کہ زندگی آسان نہیں ہے۔

4 یہ غلط فہمی ذہن سے نکال دیجیے کہ آپ کا "آف ڈے" آپ کی چھٹی کا دن ہے۔ اسی غلط فہمی کی وجہ سے بیشتر کاروباری اور ملازم پیشہ افراد اپنے ویک اینڈ پر دیر تک جاگتے اور اگلے دن دیر تک سوتے ہیں۔ آپ کا آف ڈے چھٹی کا دن نہیں' قوانین قدرت میں کہیں چھٹی نہیں' ناغہ نہیں۔۔۔ البتہ کاموں کی تبدیلی ہے۔ آپ ہفتہ اتوار (جو دن بھی آپ کا آف ڈے ہے) چھٹی نہ منائیے' کاموں کو تبدیل کیجیے۔ پانچ یا چھ ویک ڈیز میں آپ نے خود کو دفتری کاموں میں مصروف رکھا' اب آف ڈیز کو آپ گھر یا خاندان کے کاموں میں مصروف گزاریے۔ "چھٹی" کا گھن دماغ سے باہر نکال پھینکیے' ورنہ یہ آپ کی زندگی کو چاٹ جائے گا اور آپ کو خبر تک نہ ہوگی۔

تبدیلی کا فیصلہ

"کشتی ساحل پر بہت محفوظ ہوتی ہے' لیکن کشتی کا اصل کام یہ نہیں ہے۔" آئن سٹائن

ذرا اپنے ماضی کی طرف جائیے۔ جب ہماری کرکٹ ٹیم نے ورلڈ کپ جیتا تو آپ کہاں تھے؟ آپ کی عمر کیا تھی؟ آپ کس جماعت میں پڑھ رہے تھے؟ آپ کی صحت کی کیفیت کیسی تھی؟ آپ کی فکر کی نوعیت کیسی تھی؟ آپ کے دوست کون تھے؟ آپ اس وقت کیا بننا چاہتے تھے؟ ان تمام سوالوں کے جوابات آپ کے علم میں ہیں' کیوں کہ یہ آپ کے ماضی سے تعلق رکھتے ہیں جس سے آپ گزر چکے۔

لیکن اگر آپ سے کوئی یہ پوچھ بیٹھے۔

"آج سے پندرہ برس بعد آپ کہاں ہوں گے؟" تو آپ کیا جواب دیں گے؟ آپ کے پاس اس سوال کا کیا جواب ہے؟ کیا آپ آج وہیں ہیں جہاں آج سے دس یا بارہ یا پندرہ برس پہلے تھے؟ کیا آپ آج وہاں ہیں جہاں آج سے دس' بارہ' پندرہ برس پہلے جانا چاہتے تھے؟

ماضی کی طرف دیکھیں تو احساس ہوتا ہے کہ وقت کتنی تیزی سے گزر گیا۔ مستقبل کی طرف نظر دوڑائیں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ابھی بہت وقت پڑا ہے۔ علما اور اللہ والے کہتے ہیں' یہ شیطان کا دھوکا ہے۔ یہ بات سو فیصدی درست ہے۔ البتہ' شیطان ہی' ہمیں یہ دھوکا نہیں دیتا' ہم اپنے آپ کو خود بھی اسی دھوکے میں مبتلا رکھتے ہیں۔

اپنے آپ سے چند سوالات کرلیجیے: میں اگلے دس سال بعد کیا شے حاصل کرنا چاہتا ہوں؟ کیا میں نے اس کے حصول کے لیے منصوبہ بندی کی ہے؟ میں نے جو شے حاصل کرنے کا ارادہ کیا ہے' کیا میں آج کے اپنے معمولات (کاموں) کو اس منصوبہ بندی کے مطابق گزار رہا ہوں؟ مجھے وہ سب کچھ حاصل کرنے کے لیے ابھی کیا کرنا ہوگا؟ اس وقت میں فوری طور پر میرے لیے سب سے اہم کیا ہے؟ آئندہ برسوں میں میرے لیے سب سے اہم کیا ہوگا؟ مجھے اپنے مقصد کو حاصل کرنے (اپنی منزل تک پہنچنے) کے لیے کیا کام' کیا اقدامات کرنے ہوں گے؟

آپ کی زندگی کا سفر جاری ہے۔ آپ کو آج سے دس برس بعد کہیں تو پہنچنا ہے۔ لیکن۔۔۔ کہاں؟ کس صورت میں؟ کس انداز سے؟ ان سوالوں کے جواب تلاش کرنے اور ان کے لیے تیار ہونے کا وقت ابھی ہے۔۔۔ آج اور ابھی!

آپ اپنے اگلے دس برس کی منصوبہ بندی ابھی کر

سکتے ہیں' یہ وقت گزر گیا تو آپ کو منصوبہ بندی کا اختیار نہیں رہے گا۔ آپ اپنی زندگی کا ایک بڑا حصہ اسی شش و پنج میں ضائع کر چکے ہیں کہ کیا کروں اور کیسے کروں؟ ہم کیسویں صدی میں زندگی گزار رہے ہیں ..... تاریخ کی تیز ترین صدی..... بہ قول رچرڈ بینڈلر کے' انسانی تاریخ کا متضاد ترین دور..... ہر دن' ہر مہینہ آگے بڑھ رہا ہے۔ آج سے دس سال بعد آپ اس دن کو پیچھے مڑ کر دیکھیں گے اور حسرت کریں گے۔ کاش' اس روز میں نے ان دس برسوں کے لیے کچھ طے کر لیا ہوتا۔ کاش' ان دس برسوں کی منصوبہ بندی کر لی ہوتی۔

کیا آپ اس وقت خوش اور مطمئن ہوں گے؟ کیا آپ اس وقت نادم ہوں گے اور کف افسوس ملیں گے؟ اس کا انحصار اس فیصلے پر ہے کہ آپ آج اپنے لیے کیا طے کرتے ہیں۔ یاد رکھیے' آپ آج جو کچھ ہیں' نتیجہ ہے اس فیصلے کا (شعوری یا غیر شعوری) جو آپ نے آج کے لیے آج سے دس بارہ برس پہلے کیا تھا۔ لہٰذا' آپ آج جو فیصلہ کریں گے' وہ آپ کے اگلے دس بارہ برس کے بعد کی زندگی کی تشکیل کرے گا۔

آج آپ کو جو لوگ جس مقام پر نظر آرہے ہیں' وہ ہمیشہ سے اس مقام پر نہیں تھے۔ آج سے دس برس پہلے انہوں نے طے کیا کہ وہ یہ مقام حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ چنانچہ انہوں نے اس فیصلے کی روشنی میں اپنے کاموں کی منصوبہ بندی کی اور آج وہ اس مقام پر ہیں۔ ہم عمارت کی بلندی کو دیکھ کر رشک کرتے ہیں مگر اس کی بنیادوں پر کی گئی محنت پر غور نہیں کرتے۔

نتیجہ:

یاد رکھیے' ہم زندگی میں وہی کچھ ہوتے ہیں جس کا ہم فیصلہ کرتے ہیں۔ فیصلہ محض خواہش نہیں' ایک عزم ہے..... معصم عزم..... پکا فیصلہ۔ یہ فیصلہ شعوری بھی ہو سکتا ہے اور غیر شعوری بھی۔ تاہم غیر شعوری سطح پر کیا گیا فیصلہ عموماً ہمیں وہاں نہیں لے جاتا جہاں ہم شعوری طور پر جانا چاہتے ہیں' البتہ ہم غیر شعوری طور پر ان راستوں پر چل پڑتے ہیں جن پر دوسرے ہمیں چلانا چاہتے ہیں۔

"اگر آپ اپنی زندگی کی گاڑی کے ڈرائیور نہیں بنیں گے تو کوئی اور آپ کی زندگی کی گاڑی کا ڈرائیور بن کر اپنی مرضی کے مطابق آپ کو چلائے گا۔"

کامیابی کیا ہے؟:

بہت ہی اہم سوال ہے اور اس کے بارے میں اکثریت لاتعداد غلط فہمیوں کا شکار ہے۔ جو لوگ شعوری طور پر کوئی شے (مقام' مقصد منزل) حاصل کرنا چاہتے ہیں اور پھر اسے حاصل کرنے کا تہیہ کر لیتے ہیں اور اس کے مطابق عمل کرتے ہیں' وہ کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ناکامی کیا ہے؟ جو لوگ شعوری طور پر اپنے بارے میں کچھ طے نہیں کرتے تو دوسرے انہیں اپنی چاہت کے مطابق ان سے عمل کراتے ہیں معاشرے میں ناکام تصور کیے جاتے ہیں۔ گویا کامیابی کا مدار نتیجے پر' اور نتیجے کا انحصار عمل پر ہے۔ چنانچہ یاد رکھیے کہ مختلف افعال (ایکشن) مختلف نتائج پیدا کرتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ ہر عمل یا فعل سے جو اثرات پیدا ہوتے ہیں' وہ ہمیں ایک خاص سمت میں بڑھاتے ہیں۔ اور ہر سمت ایک خاص مقام (منزل' مقصد) تک لے جاتی ہے۔ یہ مقام شعوری طور پر طے شدہ بھی ہو سکتا ہے اور غیر شعوری بھی۔ جیسے ہر سڑک' ہر راستہ کسی خاص مقام کی طرف لے جاتا ہے اور آپ اس راستے پر سفر کر کے ایک مخصوص مقام ہی پر پہنچ سکتے ہیں۔

یوں کہہ لیجیے کہ اگر ہم اپنی زندگی کو کسی خاص سمت میں چلانا چاہتے ہیں' یعنی کوئی واضح مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں مستقل طور پر اپنے افعال کو کنٹرول کرنا ہو گا ایسا ممکن نہیں کہ ہم ایک لمحے ایک

سمت میں چلیں اور دوسرے لمحے دوسری سمت میں، اور پھر بھی اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔ ایک سمت میں مستقل سفر (محنت) ضروری ہے۔

اب یہاں اور سوالات بھی جنم لیتے ہیں۔ ہم کیسے خود کو مستقل طور پر ایک ہی سمت میں چلائیں؟ ہمیں کیسے پتا چلے گا کہ ہم جو کام کر رہے ہیں، وہ ہمیں ہماری مطلوبہ سمت ہی میں آگے بڑھا رہا ہے؟ ہم خود کو عمل کے لیے کیوں کر تیار کریں؟

ان تمام سوالات کا جواب ہے فیصلہ!

جی ہاں ہمارے فیصلے کی قوت ہی ہماری طے شدہ منزل کی جانب ہمیں مستقل طور پر گامزن کر سکتی ہے۔ یاد رکھیے، آپ کی زندگی کا ہر عمل، آپ کے کیے گئے فیصلے کا مرہون منت ہے۔ لہٰذا، آپ اپنی اگلے دس سال بعد کی زندگی کے لیے جو کچھ کریں گے، اس کا تمام تر انحصار آپ کے آج کے فیصلے پر ہے۔

آپ زندگی میں کیا چاہتے ہیں؟

"زندگی سمسٹرز پر مشتمل نہیں کہ آپ کو خود شناسی کے لیے موسم گرما کی چھٹیاں دی جائیں۔ یہ کام آپ کو اپنا ہی وقت نکال کر کرنا ہوگا۔" بل گیٹس

امریکا سے شائع ہونے والی ایک معروف کتاب What they don't teach you at Harvard Business School میں ہارورڈ میں ہونے والے ایک مطالعے کا حوالہ دیا گیا ہے کہ 1979ء میں ہارورڈ ایم بی اے پروگرام کے اسٹوڈنٹس کو ایک سوال نامہ دیا گیا۔ اس سوال نامے میں پوچھا گیا تھا "کیا آپ نے اپنے اہداف کو واضح لکھا ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور مستقبل میں ان اہداف کی تکمیل کے لیے منصوبہ بندی کی ہے؟" صرف تین فیصد گریجویٹس نے اپنے اہداف لکھے اور پلان کیے تھے۔ تیرہ فیصد کے اہداف تھے مگر انہوں نے انہیں کہیں تحریر نہیں کیا تھا۔ جبکہ چوراسی فیصد طلبہ کا کوئی واضح ہدف ہی نہیں تھا۔

دس برس بعد ان طلبہ سے دوبارہ رابطہ کر کے ان کا انٹرویو لیا گیا۔ انٹرویو کے بعد درج ذیل حقائق سامنے آئے۔ وہ تیرہ فیصد طلبہ جن کے دس سال پہلے اہداف تھے، دیگر چوراسی فیصد طلبہ (جن کا کوئی ہدف نہیں تھا) سے دوگنا زیادہ کما رہے تھے۔ جبکہ تین فیصد طلبہ کہ جن کے اہداف اور منصوبے لکھے ہوئے تھے، باقی ستانوے فیصد طلبہ سے دس گنا زیادہ کما رہے تھے۔

خواہش۔۔۔ انسان کی سرشت میں داخل ہے۔ وہ اپنی پچاس ساٹھ برس کی مختصر سی زندگی میں بہت کچھ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ لیکن، سوال یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں، کیا اس کے لیے آپ نے کوئی اقدام کیا؟ آپ اپنی زندگی میں جو مقام یا منزل پانا چاہتے ہیں، کیا آپ نے اس کو اپنا مقصد بنا کر اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی کی؟ مسئلہ یہ نہیں کہ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ جتنی بھی گزاری جائے، اس زندگی کے روز و شب کا کوئی مقصد و مدعا ضرور ہو۔ چنانچہ جو لوگ اپنی زندگی کا مقصد متعین کر کے زندگی کے معمولات کا تعین نہیں کرتے، ان کی زندگی کا کوئی مقصد یا مشن نہیں ہوتا تو وہ لوگ ساری زندگی کچھ نہیں کر پاتے۔ ایسے ہی لوگ خود کشی بھی کرتے ہیں اور اضمحلال و دباؤ میں آ کر معاشرے کو گالیاں بھی دیتے ہیں۔

آپ کا سفر جاری ہے

آپ کی بھی اپنی ایک زندگی ہے۔ آپ کی عمر پچیس برس ہے یا پچاس برس ہے۔۔۔ سوال یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی کے روز و شب، ماہ و سال، کیسے بسر کر رہے ہیں۔ آپ آج زندگی کے جس مقام پر کھڑے ہیں اس۔ لیے وہاں موجود ہیں کہ آپ نے برسوں پہلے یہیں

تک پہنچنے کا ہدف طے کیا تھا' فیصلہ کیا تھا۔ یا پھر کچھ طے ہی نہیں کیا تھا' حالات کے بہاؤ میں یہاں تک پہنچ گئے۔ چنانچہ آج سے پانچ سال بعد اس مقام پر ہوں گے جہاں جانے کا عزم آپ نے آج کیا ہے یا پھر حالات کے بہاؤ میں کہیں نہ کہیں پہنچ ہی جائیں گے۔ اس کا ادراک آپ کو ابھی نہیں ہو گا۔

ایک انسان اوسطاً "پچیس ہزار دن لے کر اس دنیا میں آتا ہے۔ روز ایک دن اس کے کوٹے میں سے کم ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے آپ سے سوال کیجئے "میں ان چند ہزار دن میں اپنے لیے اس زندگی میں کیا چاہتا ہوں؟"

آپ کے جذبات

ہماری رائے کا انحصار زندگی میں' ہمیں پیش آنے والے مختلف واقعات پر ہوتا ہے۔ چنانچہ ہم اپنے ساتھ پیش آنے والے مختلف واقعات کی روشنی میں آئندہ آنے والے مختلف واقعات کے بارے میں رائے قائم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر' ایک شخص جائز ناجائز کی پروا کیے بغیر زیادہ سے زیادہ کمانے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک اور شخص کو رشوت لینے کے تمام مواقع میسر ہیں' مگر وہ اپنی محدود تنخواہ میں گزارہ کرتا اور رشوت کی رقم ہرگز قبول نہیں کرتا۔ جائز ناجائز اور قانونی غیر قانونی کی بحث سے قطع نظر' ہر دو کی رائے اپنی اپنی نظر میں درست ہے۔

اول الذکر اپنے اردگرد لوگوں کو دیکھتا ہے کہ خوب رشوت لیتے ہیں اور اپنی اور بچوں کی ہر خواہش پوری کرتے ہیں۔ اس کے خیال میں' جب تک وہ رشوت نہیں لے گا' اپنی اور اپنے بیوی بچوں کی خواہشات اور ضروریات پوری نہیں کر پائے گا۔ ثانی الذکر اس لیے رشوت نہیں لیتا کہ اس کے خیال میں' اگر اس نے رشوت لی تو وہ ناجائز کرے گا اور اس کی آمدنی سے اللہ برکت ختم کر دے گا۔ چنانچہ اس کے پاس آسائشیں تو ہوں گی' لیکن اس کی آمدنی کا بڑا حصہ بیماری اور پریشانی میں ضائع ہو جائے گا۔

رشتے ناتے

"لوگوں کے ساتھ ان کے ظاہر کے مطابق معاملہ کرو' دلوں کے حال تو اللہ جانتا ہے۔" حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ

ہمارا خاندان.... ہمارے ماں باپ' ہمارے بچے' بیوی / شوہر' ہمارے بہن بھائی.... ہماری زندگی کا سب سے اہم شعبہ ہیں۔ آپ کو دنیا کی ہر شے مل سکتی ہے' آپ دنیا کے امیر ترین شخص بن جائیں' آپ کو بہت بڑے ادارے کا ایگزیکٹو بنا دیا جائے' آپ کے پاس عزت' شہرت' دولت سبھی کچھ ہو' تب بھی آپ کو زندگی کے ان لمحوں کا افسوس رہے گا جو آپ نے اپنے گھر والوں سے دور گزارے۔ جب بھی آپ کو وہ وقت یاد آئے گا جب آپ نے اپنے والد کی ڈانٹ کو اپنی ذلت سمجھا' اپنی والدہ کا حکم ماننے سے انکار کر دیا' اپنے دوست کی خواہش کو اپنے باپ کی نصیحت پر ترجیح دی.... وہ واقعہ بھی آپ کو کچوکے لگائے گا کہ جب آپ نے اپنی چھوٹی بہن کے کھلونے چھین کر مکان سے باہر پھینک دیے تھے اور وہ بے چاری اپنے معصوم سے چہرے پر آنسو بہاتی ایک کونے میں بے بس کھڑی تھی۔

اگر کسی کی زندگی فرض کیجئے' اختتام پر ہو اور اس سے سوال کیا جائے کہ اسے اپنی زندگی میں جس چیز کا سب سے زیادہ دکھ ہے تو اس کا جواب کچھ یہی ہو گا کہ اسے ان لحات کا سب سے زیادہ دکھ اور افسوس ہے جو اس نے اپنے گھر والوں سے دور گزارے۔ آپ بھی اس جواب سے اتفاق کریں گے؟ (عموماً" یہ احساس عمر کے آخری حصے میں جا کر ہی ہوتا ہے۔)

زندگی کے تمام شعبوں میں سب سے اہم شعبہ خاندان ہے۔ جب تک ہم غیر شادی شدہ ہوتے ہیں تو

والدین اور بہن بھائی ہمارے خاندان کا حصہ ہوتے ہیں۔ شادی کے بعد بیوی / شوہر اور پھر بچے ہمارے خاندان کی تشکیل کرتے ہیں۔ خاص کر' بچوں کی پیدائش کے بعد ایک زیرک شوہر / بیوی کی اولین ترجیح اس کی اولاد ہی ہوتی ہے۔ ہماری زندگی کے دن رات کے معمولات' ہماری تمام فکروں اور محنتوں کا مرکز ہمارا گھر (خاندان) ہی ہوتا ہے۔

لیکن گھروں میں والدین اور اولاد کے درمیان' بہن بھائیوں کے درمیان' شوہر اور بیوی کے درمیان جو کشمکش' دوری اور خلا پایا جاتا ہے' اس سے آپ بھی واقف ہیں' کیوں کہ یہ گھر گھر کی کہانی ہے۔ ہمارے خاندانی تعلقات (کہ جن کی خاطر ہمارا جینا مرنا' ساری تگ و دو ہے) اس قدر تنزل کا شکار ہیں تو دیگر رشتوں اور معاشرتی و سماجی تعلقات کا کیا کہنا۔ ہمارے اردگرد' ہمارے خاندان میں' ہمارے دوست احباب میں' ہمارے پڑوس میں' ہمارے محلے اور شہر میں ایسے بے شمار واقعات بھرے پڑے ہیں جو خاندانی اور سماجی تعلقات کی شدید شکست و ریخت کا پتا دیتے ہیں۔ یہ واقعات ہمارے معاشرے کے عکاس ہیں۔ اس معاشرے کی تصویر جہاں مسلمان رہتے ہیں' لیکن اسلام سے دوری اور خدا اور رسول (صلی اللہ علیہ وسلم) سے عملی بے تعلقی نے جہاں زندگی کے دوسرے شعبوں کو بگاڑ کر رکھ دیا ہے' وہیں ہم مسلمانوں کے خاندانی و سماجی تعلقات بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوئے ہیں۔ بلکہ اب تو عمارت ہی ڈھنے کو ہے۔ اس کیفیت کا نقشہ حضرت مولانا سید ابوالحسن علی ندوی نے خوب کھینچا ہے۔ لکھتے ہیں "اس وقت مسلمانوں میں زوال و ادبار کی جو کھلی ہوئی علامتیں اور بے برکتی' نحوست' فضیحت و رسوائی' بدنامی اور جگ ہنسائی کے جو قوی اسباب پائے جاتے ہیں ان میں تعلقات کی کشیدگی' قطع رحمی اور اس سے آگے بڑھ کر ناچاقی' عداوت' ایک دوسرے کی عزت کے درپے ہونا' اس کو خاک میں ملانے کی کوشش کرنا اور اس کے نتیجے میں مقدمے بازی' مال اور وقت کی بربادی اور نہ ختم ہونے والی پریشانیاں ہیں۔ سیکڑوں ہزاروں خاندان ہیں جن میں زمین و جائیداد کے سلسلے میں اور کبھی بعض افسوس ناک واقعات کے نتیجے میں سخت درجے کی ناچاقی و کشیدگی دیکھنے میں آتی ہے.... جو اچھے دین دار نظر آتے ہیں تو وہ بھی صلہ رحمی کے مفہوم سے ناآشنا' اس کے فضائل سے بے خبر۔ قرآن و حدیث میں اس کا جو درجہ ہے اس سے یکسر غافل اور دولت بے بہا اور اس سنت جلیلہ سے جو آں حضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو نہایت محبوب تھی اور جس کا رنگ سیرت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں نمایاں اور غالب ہے' بالکل محروم ہیں۔ بزرگوں کو دوستی کا نباہ' پرانے تعلقات کی پاس داری' والدین کے دوستوں کے ساتھ حسن سلوک اور والدین ہی کی محبت و خدمت کا لازم سمجھنا' چھوٹوں کے ساتھ الفت' بڑوں کا ادب تو بہت دور کی باتیں ہیں.... ضابطے کا تعلق اور قانونی فرائض بھی ادا نہیں ہوتے۔"

حضرت مولانا علی میاں کی تحریر کا یہ اقتباس ہمارے خاندانی اور سماجی تعلقات کی عکاسی کے لیے کافی ہے۔

میں کون ہوں؟

زندگی گزارنے کے لیے جتنے سوالات ضروری ہیں' ان میں سب سے اہم سوال یہی ہے.... "میں کون ہوں؟" انسانی زندگی کی تمام پریشانیاں اور الجھنیں اسی سوال کا جواب دریافت نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے ہر انسان سے پہلے یہ آگہی ضروری ہے کہ "میں کون ہوں؟"

آپ جب جب لوگوں سے ملتے ہیں' مصافحہ کرتے ہیں' گفتگو یا انٹرویو میں مصروف ہوتے ہیں یا آئینے کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں تو سب کی نظر میں آپ کا جسم

(Physical Body) ہوتا ہے۔ کھال، گوشت، ہڈوں وغیرہ سے بنی ایک شے، جسے آپ "بدن" کہتے ہیں۔

اپنے بدن پر غور کیجئے: دو آنکھیں، ایک ناک، دو کان، دو ہاتھ اور ہر ہاتھ میں پانچ انگلیاں، دو پیر، سر پر بال وغیرہ۔ آپ نے سوچا "کیا میں یہی ہوں؟" یہ سب چیزیں تو دنیا کے ہر انسان بلکہ جانوروں کے پاس بھی ہیں۔ پھر ہر لمحے آپ کے یہ جسمانی خلیات ٹوٹ پھوٹ اور تخریب و تعمیر کی وجہ سے ایک انسان اوسطاً سات آٹھ برس میں مادی اعتبار سے بالکل بدل چکا ہوتا ہے، گویا، آج آپ کے جسم پر جو گوشت پوست، عضلات اور ہڈیاں نظر آرہی ہیں، آج سے آٹھ برس پہلے آپ کے جسم پر ان کا وجود نہیں تھا۔ آٹھ برس پہلے کے مقابلے میں آپ آج ایک بالکل نیا مادی وجود رکھتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کے سامنے آئینے میں جو وجود آپ کو نظر آرہا ہے، وہ آپ کا ایک فی صد سے زیادہ نہیں ہے۔ آپ کا "میں" کا 99 فیصدی جو آپ کو اور دوسروں کو نظر آتا، وہ آنکھوں سے اوجھل ہے۔ اور یہی اصل "میں" ہے۔ یہ "میں" آپ کے مادی بدن سے آگے کی شے ہے۔ اسے آپ بعض اوقات جی، ذہن، دماغ، جذبات، احساس، انا، شعور، لاشعور، خیالات، سوچ یا کوئی اور نام دے دیتے ہیں۔ لیکن یہ تمام الفاظ مل کر بھی آپ کے "میں" کی تشریح اور وضاحت نہیں کرسکتے۔ تاہم، یہی "میں" آپ کی اصل شناخت ہے۔ یہی "میں" آپ سے وہ کام بھی کراتا ہے جو بہ ظاہر ناممکن دکھائی دیتے ہیں۔ اور یہی "میں" آپ کو ایسے کاموں سے معذور بھی کرسکتا ہے جو دوسرے بہ آسانی کرجاتے ہیں۔

مادی اور حقیقی "میں" کے درمیان فرق

آپ کا مادی بدن فطرت کے مادی قوانین کا پابند ہے۔ جب آپ محض اپنے مادی بدن کے اندر رہتے ہیں تو ایسی دنیا میں بستے ہیں جہاں ہر جگہ پابندیاں ہیں، حدود ہیں، قیود ہیں۔ بے شمار کام ایسے ہیں جو آپ کے لیے ناممکن ہیں۔ آپ جتنی بھی محنت کرلیں، جتنے بھی وسائل حاصل کرلیں، آپ ان حدود کے پابند ہیں۔ ان حدود کو توڑ نہیں سکتے۔

اب ذرا اس مادی بدن سے آگے چل کر غیر مادی "میں" کی طرف آئیے۔ یہ وہ دنیا ہے جہاں حدود و قیود کی پابندیاں ہیں اور نہ ممکن و ناممکن کی بحث۔ یہاں خواہش کرنے یا سوچنے کی پابندی نہیں ہے۔ یہاں آپ اپنے چشم تصور سے سب کچھ کرسکتے ہیں۔ یہاں معذرتیں ہیں اور نہ رکاوٹیں۔ یہاں آپ اپنے اندر چھپی لامحدود صلاحیتیں استعمال کرسکتے ہیں۔

لامحدود صلاحیتیں استعمال کرنے والوں کی علامات

جو لوگ اپنے مادی بدن سے نکل کر آگے بڑھ کر اپنے حقیقی "میں" کے تحت زندگی گزارتے ہیں، ان میں عموماً یہ علامات پائی جاتی ہیں۔

☆ اپنی زندگی کی گاڑی کو خود "ڈرائیو" کرتے ہیں دوسروں کے ہاتھ میں اپنی زندگی نہیں دیتے۔

☆ کوئی کام کرتے وقت اس سے خوف زدہ نہیں ہوتے۔

☆ وہ کسی کام کو ناممکن نہیں سمجھتے۔ ان کی نظر میں سب کچھ ممکن ہے۔

☆ اپنی غلطیوں پر افسوس کرنے کی بجائے ان سے سبق لیتے ہیں۔

☆ ناکامی کو تقدیر کا کھیل سمجھ کر بیٹھ نہیں جاتے، بلکہ نئی حکمت عملی اختیار کرتے ہیں۔

☆ زندگی کے ہر لمحے سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

☆ دوسروں کے عمل سے انہیں دلچسپی نہیں ہوتی اور نہ دوسروں سے گلے شکوے کرتے ہیں۔

خود کو جانیے دوسروں کو پہچانیے

☆ مسائل آجائیں تو پریشان نہیں ہوتے، بلکہ ان مسائل کے حل تلاش کرتے ہیں۔

☆ ایسے اقدامات کو ترجیح دیتے ہیں جو فطرت کے عین مطابق ہوں۔

☆ دوسروں کی تعریف کھلے دل سے کرتے ہیں اور اپنے لیے تعریف و ستائش کے بھوکے نہیں ہوتے (تعریف مل جائے تو شکریہ ادا کرتے ہیں)

☆ جھگڑے سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔

☆ اپنے مقصد (ویژن) میں بڑے واضح ہوتے ہیں۔ ہر کام مقصد کے تابع رہ کر کرتے ہیں۔

☆ ہنستے مسکراتے ہیں۔

☆ اس سے زیادہ دینے کی کوشش کرتے ہیں کہ جتنا انہیں دوسروں سے ملتا ہے۔

☆ ان کا عمل رد عمل نہیں ہوتا، پیش عملی ہوتا ہے۔

☆ ان کی خوشی اور غمی کا ریموٹ کنٹرول ان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

ہو سکتا ہے ان میں سے بہت سی چیزیں ایسی ہوں گی جو آپ سوچ رہے ہوں گے بھلا کیسے ممکن ہیں؟ یہی سوچ اس بات کی علامت ہے کہ آپ اب تک اپنے "میں" کو دریافت نہیں کر پائے ہیں۔ ورنہ یہ سوال ہی پیدا نہ ہوتا۔ یقین کیجیے، یہ تمام خوبیاں آپ کے اندر موجود ہیں۔

میرا نام میرے بارے میں کیا بتاتا ہے؟

وہ جس دن مجھے یہ پتا چل گیا کہ میں کون ہوں تو اس دن سے میری نئی زندگی شروع ہو گی!" رالف ایلسن

بھرے بازار میں آپ کا نام کسی نے پکارا تو آپ نے بے اختیار پیچھے پلٹ کر دیکھا۔ ایسا ہی ہوا ہو گا ناں؟ یقیناً "آپ کا نام آپ کے لیے بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ دنیا پر بسنے والے اربوں انسانوں کی موجودگی میں آپ کی شناخت کا یہی سب سے واضح، سب سے بہتر اور سب سے آسان ذریعہ ہے۔ آپ کا نام منفرد بھی ہے اور آپ کو اپنے نام سے ایک جذباتی تعلق بھی ہے۔ جبھی تو کہیں آپ کا نام پکارا جائے، کہیں آپ کو اپنا نام لکھا مل جائے تو آپ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آپ کے تمام حواس جاگ جاتے ہیں۔

اکثر لوگ اپنے نام کے معنی جاننا چاہتے ہیں، بلکہ نام رکھتے وقت اس کے بہتر سے بہتر معنی کا بھی خیال رکھتے ہیں۔ یہ بات بالکل درست۔۔۔ لیکن آپ نے کبھی خود آشنائی کے اس عمل میں اپنے نام کی خوبیاں کھوجنے کی کوشش کی؟ چلیے اب کر لیجیے۔

1 اپنے اصل نام کو ایک کاغذ پر لکھیے۔ مثال کے طور، کسی شخص کا نام "متین احمد خاں" ہو گا۔

2 اپنے اصل نام کو حروف میں توڑیے، جیسے متین کو اس طرح لکھیے۔

متین۔۔۔۔ : ۔۔۔۔ م ت ی ن

3 اب ان حروف کو ترتیب سے اوپر نیچے لکھتے جائیے

م۔۔۔۔۔۔۔

ت۔۔۔۔۔۔۔

ی۔۔۔۔۔۔۔

ن۔۔۔۔۔۔۔

4 اب آپ اپنی شخصیت (مزاج، دلچسپی، مشاغل وغیرہ) کی روشنی میں اپنی ایسی خصوصیات لکھیے جو ان حروف سے شروع ہوتی ہیں، جیسے۔۔۔۔۔

م محبت کرنے والا تمام انسانیت سے، خاص کر محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی امت سے۔

ت تنظیم پسند، ہر کام کو نظم و ضبط (ڈسپلن) سے کرنے والا۔

ی یگانہ (منفرد) یعنی دنیا کے ہر انسان سے بالکل ہٹ کر۔

ن ناممکن کو ممکن بنانے والا (گویا کسی کام کو مشکل

نہیں سمجھتا)

یہ ایک مثال ہے، جو ہم نے ذکر کردی۔ اس مثال کو سامنے رکھتے ہوئے آپ اپنے پورے نام میں سے لفظ نکالیے' انہیں ترتیب کے مطابق اوپر سے نیچے لکھئے اور پھر' اپنی شخصیت کی روشنی میں ہر حرف سے شروع ہونے والی اپنی خصوصیات لکھتے جائیے۔ اس مشق میں آپ اپنے ذہن کو جتنا زیادہ مشقت میں ڈالیں گے' یعنی زیادہ سوچ بچار کریں گے' اتنا ہی آپ کو اپنے نام اور اپنی شخصیت کی خصوصیات معلوم ہوں گی اور یوں آپ کی دلچسپی اس عمل میں بڑھے گی۔ تجربہ کر دیکھئے۔

آپ چاہیں تو اپنے پورے نام کے حروف کو اسی ترتیب میں رکھ کر بھی اپنی شخصیت کے راز جان سکتے ہیں۔

اپنے نام کی ایک مشق یہ بھی ہے۔

میرا نام

میرا نام.........ہے۔

میرا نام.........نے رکھا۔

میرا یہ نام اس وجہ سے رکھا گیا کہ.........

میرے نام کا مطلب ہے.........

مجھے اپنا نام اس لیے پسند ہے کہ.........

میرے ہم نام تاریخ کے کامیاب اور معروف لوگ

مجھے ان میں سب سے زیادہ.........پسند ہے۔

مجھے تاریخ کی یہ شخصیت اس وجہ سے پسند ہے کہ

....

(یہ مشق آپ الگ کاغذ پر بھی کرسکتے ہیں۔)

میں کیا ہوں؟

خود آشنائی کے عمل میں "میں کون ہوں؟" کے بعد دوسرا سوال ہے "میں کیا ہوں؟"

اس سوال کا جواب دینے سے پہلے یہ تو جان لیجیے "کیا ہوں؟" سے کیا مراد ہے؟ "میں کیا ہوں؟" کا مطلب ہے' آپ میں پیدائشی طور پر (فطری طور پر) کیا کیا صلاحیتیں اور خوبیاں پائی جاتی ہیں: آپ کس چیز میں کمزور ہیں: آپ کون کون سے کام بہتر طریقے سے انجام دے سکتے ہیں: کیا کام آپ نہیں کرسکتے: آپ کی شخصیت اور مزاج کیسا ہے؟ وغیرہ۔ مثال کے طور پر' بعض لوگ فطری اعتبار سے گھلنے ملنے والے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ جلد دوست بناتے اور تقاریب وغیرہ میں جانا پسند کرتے ہیں۔ بعض لوگ تخلیہ پسند (تنہائی پسند) ہوتے ہیں۔ بعض لوگ بھیڑ بھاڑ سے گھبراتے اور کسی کونے میں بیٹھ کر کام کرنا چاہتے ہیں۔ دونوں اقسام کے افراد میں برائی نہیں ہے بہ شرطیکہ وہ حد سے نہ بڑھے۔ **مثلاً** "ایک تخلیہ پسند آدمی ضرورت کے وقت بھی لوگوں سے نہ ملے یا بھیڑ چال پسند کرنے والا شخص مسجد کی طرف اس لیے نہ جائے کہ اس کے دوسرے دوست نماز پڑھنے نہیں جاتے' جب وہ نماز پڑھیں گے تو وہ بھی نماز پڑھے گا۔ یہ توازن نہیں ہے۔

اس جگہ ہم ایک خود تشخیصی فارم دے رہے ہیں۔ اس فارم کے پہلے کالم میں مختلف نوعیت کے کام لکھے ہوئے ہیں۔ اس کالم سے اگلا کالم "بہترین" کا ہے' یعنی آپ یہ کام بہترین انداز سے نمٹا سکتے ہیں تو اس کالم پر نشان زد (ٹک) کر دیجیے۔ اگلا کالم "مناسب" کا ہے' یعنی آپ اس کام کو ضرورت پڑنے پر کر لیتے ہیں یا بہ الفاظ دیگر گزارا کرسکتے ہیں تو "مناسب" پر نشان زد کیجیے۔ چوتھا کالم "بدترین" کا ہے' یعنی آپ اس کام کو شدید ترین ضرورت کے باوجود گزارے کے قابل بھی نہیں ہو پاتے۔

میری جذباتی/ذہنی صحت

آپ نے سن رکھا ہو گا "صحت مند جسم ہی میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔" یہ بات درست ہے' لیکن اس سے بھی زیادہ درست یہ بات ہے کہ صحت مند ذہن ہی صحت مند جسم اور اس سے نکلنے والے افعال کا

ذریعہ بنتا ہے۔ اس لیے آپ اپنی ذہنی صحت کا جائزہ لیجیے۔

حصہ اول: آپ کے احساسات آپ کے اپنے بارے میں

کیا آپ سادہ اور چھوٹی سی خوشی سے مطمئن ہو جاتے ہیں؟ ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ اپنی عزت کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ خود پر تنقید برداشت کر لیتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ اپنی غلطیوں پر ہنستے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

جب کوئی صورت حال آپ کو درپیش ہوتی ہے تو کیا آپ اس کے تمام پہلوؤں کا جائزہ لیتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ اپنے جذبات (خوف، غصہ، حسد وغیرہ) سے شعوری طور پر واقف ہوتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

حصہ دوم: آپ کے احساسات دوسروں کے بارے میں

کیا آپ لوگوں سے ذاتی تعلقات کے بارے میں آپ مطمئن ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا دوسروں پر اعتماد کرتے ہیں کہ دوسرے بھی آپ پر اعتماد کریں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

جن سے اختلاف ہے، کیا ان کا بھی احترام کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کسی کام سے الگ کر دیا جائے تو کیا اسے مسترد کر دیں گے؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ ایک گروپ کا حصہ ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ لوگوں سے محبت کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

حصہ سوم: آپ کے احساسات زندگی کے بارے میں

آپ کو جو ذمے داری دی جائے، اسے بہ خوشی قبول کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ مستقبل کا خوف کیے بغیر منصوبہ بندی کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا نئے خیالات اور تجربات کو خوش آمدید کہتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

جو کچھ کرتے ہیں، وہ بہترین کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ اپنے فیصلے خود کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

مسئلہ درپیش آئے تو اسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ اپنے ارد گرد ماحول کو تشکیل دیتے ہیں اور جب ضرورت ہو، اسے تبدیل کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا آپ اپنے لیے حقیقت پسندانہ اہداف طے کرتے ہیں؟
ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

کیا محسوس کرتے ہیں کہ اپنی فطری صلاحیتیں استعمال کررہے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

تجزیہ

اس سوال نامے میں اگر آپ نے پانچ یا زائد سوالوں کے جواب "نہیں" میں دیے ہیں تو اس بات کا خدشہ ہے کہ آپ کی ذہنی اور جذباتی کیفیت ایسی نہیں کہ آپ زندگی میں کچھ غیر معمولی کرسکیں۔ آپ کو اس کیفیت کو بدلنے کی فکر اور کوشش کرنی ہے۔

اپنی شخصیت کا جائزہ لیجیے

1 کیا آپ اپنے اندر غلطیاں معلوم کرنے کے لیے اتنے ہی بے تاب رہتے ہیں جتنا کہ دوسروں کی غلطیوں پر چوکنا رہتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

2 فرض کیجیے آپ کسی کام میں ناکام ہوتے ہیں۔ کیا آپ اس کام میں ناکامی کو تسلیم کرنے سے پہلے اپنی خامیاں تلاش کرکے انہیں قبول کرلیں گے؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

3 کیا آپ خوش اسلوبی سے اپنے اوپر کی گئی تنقید کو قبول کرسکتے اور اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

4 کیا آپ لوگوں سے لڑنے میں تحمل سے کام لیتے اور معاف کرنے اور درگزر کرنے میں جلدی کرتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

5 کیا آپ اپنے کسی مخلص دوست سے اپنی ظاہری شخصیت (حالت) کے بارے میں دریافت کرسکتے اور اس کی بے لاگ رائے کو برداشت کرسکتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں

6 کیا آپ تضحیک محسوس کیے بغیر احکام قبول کرکے ان پر عمل کرسکتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

7 کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اگرچہ کامیابی ضروری ہے، مگر خود خوش رہنا اور اپنے گرد لوگوں کو خوش رکھنا اس سے بھی زیادہ ضروری ہے؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

8 کوئی شخص جسے آپ جانتے ہیں، آپ سے ملے بغیر یا گفتگو کیے بغیر نکل جاتا ہے۔ کیا آپ یہ فرض کریں گے کہ وہ کسی سوچ میں محو تھا اور اس کی توجہ آپ پر گئی ہی نہیں اس لیے وہ آگے نکل گیا؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

9 کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

10 کیا آپ پچھلی نشست پر بیٹھنا اور دوسروں کی باتیں سننا پسند کرتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

11 کیا آپ اپنے اوپر سونپی گئی کسی ذمے داری کو ادا کرتے ہوئے خوب لطف لیتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

12 کیا آپ دوسرے لوگوں کے پاس جاکر ان کے ساتھ مل کر کام کرنا پسند کرتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

13 کیا آپ کے پاس بولنے کے لیے ہمیشہ بہت کچھ ہوتا ہے؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

14 اپنے اندر موجود غلطیوں کی اصلاح کے لیے آپ وہ سب کچھ کررہے ہیں جو آپ اپنے تئیں کرسکتے ہیں؟

ہاں۔۔۔ نہیں۔۔۔

15 کیا آپ اپنی دلچسپیوں، عملی تعاون، وقت، پیسہ، توانائی وغیرہ کے سلسلے میں خاصا لگاؤ رکھتے ہیں، یعنی ان

عام چیزوں سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں؟
ہاں..... نہیں.....

16 خود کو دوسروں کی جگہ رکھ کر سوچنا اور اس فرق کو محسوس کرنا آپ کی عادت ثانیہ ہے؟
ہاں..... نہیں.....

17 کیا آپ دوسرے افراد کو آگے بڑھتا ہوا دیکھ کر خوش ہوتے ہیں؟
ہاں..... نہیں.....

18 کیا آپ کے ملنے جلنے والوں میں مرد اور خواتین دونوں ہی شامل ہیں؟
ہاں..... نہیں.....

19 کیا آپ کا وقت بڑی تیزی سے نکل رہا ہے اور آپ کے پاس بے شمار دلچسپی کے کام ہیں؟
ہاں..... نہیں.....

20 کیا آپ تنقید و تنقیص کو تحمل سے سنتے ہیں؟
ہاں..... نہیں.....

ہر سوال میں "ہاں" کے جواب کے لیے پانچ نمبر شمار کیجئے۔ بیس کے بیس سوالوں کے نمبر جمع کر لیجئے اور دیکھئے کہ کل کتنے نمبر بنتے ہیں۔ 70 کا اسکور اچھا ہے۔ 60 سے 70 کا اسکور اطمینان بخش ہے' جبکہ 60 سے کم اسکور غیر اطمینان بخش ہے۔

میں اپنی زندگی میں کیا کرنا چاہتا ہوں؟

اپنی ذات کی شناخت اور اپنی صلاحیتوں کی دریافت کے بعد یہ اہم ترین سوال یہی ہوتا ہے کہ مجھے اپنی ان مول زندگی میں کیا کرنا چاہیے یا میں اس ایک اکلوتی زندگی میں کیا کرنا چاہتا ہوں؟

ویسے تو کسی سے بھی یہ سوال کرو تو ہر ایک کے پاس اس کا ایک تیار شدہ () جواب موجود ہوتا ہے' مثلاً" میں ڈاکٹر بننا چاہتا ہوں' میں سائنٹسٹ بننا چاہتا ہوں' میں ایم بی اے کرنا چاہتا ہوں' میں فلاں سے شادی کرنا چاہتا ہوں' وغیرہ۔ لیکن' یہ سب غیر شعوری عارضی خواہشات ہیں جو وقت کے ساتھ ختم ہوتی جاتی ہیں۔

یہاں ہم بات کر رہے ہیں زندگی کے اس شعوری مقصد کی جو آپ اپنی زندگی کے تمام شعبوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنی دلچسپی' رجحان طبع' صلاحیتوں اور توانائیوں کی روشنی میں طے کرتے ہیں۔

مقصد زندگی کا تعین یعنی آپ زندگی میں کیا چاہتے ہیں' اتنا اہم ہے کہ آدمی اپنے مقصد کے حصول میں پیش آنے والی مشکلات سے گھبراتا ہے اور نہ محنت سے جی چراتا ہے۔ عام طور پر زندگی سے مراد پیشہ ورانہ یا معاشی مقصد لیا جاتا ہے۔ یہ بھی اہم ہے' لیکن سب سے اہم آپ کی زندگی کا وہ شعبہ ہے جسے آج کی زبان میں "مشن اسٹیٹمنٹ" کہا جاتا ہے۔ جو لوگ اپنی زندگی کسی مقصد یا ہدف کو سامنے رکھ کر گزارتے ہیں' انہیں بعض ان مول خزانے ملتے ہیں۔ مثلاً"

☆ ایسے لوگ ہر صبح ایک نئی ترنگ اور نئی امنگ سے اٹھتے ہیں۔
☆ یہ لوگ صبح اٹھتے ہوئے آلکسی یا سستی کا مظاہرہ نہیں کرتے۔
☆ یہ لوگ مسئلوں اور مشکلوں سے نہیں گھبراتے بلکہ مسائل اور مشکلات کو زندگی کے فطری نظام کا حصہ سمجھ کر مسائل کو حل کرنے اور مشکلات پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں۔
☆ زندہ دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔
☆ چھوٹی چھوٹی باتوں پر فوری غصہ نہیں کرتے۔
☆ کسی بات پر طیش آئے تو فوری رد عمل کی بجائے جذباتی کیفیت (Emotional State) کو ٹھہرا کر (Pause کر کے) پہلے غور کرتے اور پھر عملی اقدام اٹھاتے ہیں۔
☆ ہمیشہ بڑے مقصد کو سامنے رکھ کر حکمت عملی طے کرتے ہیں۔
☆ وقت کو موثر طور منظم کرتے ہیں۔

☆ اپنی صلاحیتوں اور مہارتوں کو مسلسل بڑھانے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔
☆ اپنے اوپر تنقید بلکہ تنقیص کو بھی خوشی سے قبول کرتے ہیں۔
☆ نام نہاد ذاتی انا کو پس پشت ڈال کر عظیم مقصد کی خاطر عمل کرتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی میں جو کچھ کرنا چاہ رہے ہیں یا آپ کے لیے آپ کی زندگی میں سب سے اہم جو کچھ ہے' وہ آپ کا مقصد حیات' مقصد زندگی یا Life Goal کہلاتا ہے۔ اسے زندگی کا ویژن یا Life Vision بھی کہتے ہیں۔ کسی کی زندگی کا ویژن اس کے لیے سب سے اہم ہوتا ہے۔ اس کے لیے وہ سب کچھ کرنے کو تیار رہتا ہے۔ آپ کی زندگی کا ویژن اس کے لیے سب سے اہم ہوتا ہے۔ اس کے لیے وہ سب کچھ کرنے کو تیار رہتا ہے۔ آپ اپنی زندگی کا مقصد یا ویژن خود ہی تیار کر سکتے ہیں۔

انسانی زندگی کے چار انفرادی شعبے ہیں۔ یہ شعبے آپ سے الگ نہیں ہیں' آپ کی ذات کا حصہ ہیں۔ جن لوگوں کو ان چار شعبوں کے بارے میں معلوم نہیں ہوتا' وہ عموماً" اپنا لائف ویژن تیار نہیں کر پاتے۔ اگرچہ زندگی کا کوئی واضح یا بڑا ہدف طے کر لیتے ہیں 'مگر پرسکون اور موثر زندگی سے محروم رہتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ وہ لائف ویژن کا سب سے اہم جزو "توازن" ترک یا تلف کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آدمی اپنی زندگی میں بہت سا پیسہ کمانا چاہتا ہے۔ وہ اس کے لیے دن رات محنت کرتا ہے 'اعلا تعلیم حاصل کرتا ہے' بلند عہدے پر پہنچتا ہے۔ لیکن 'اس کے ماں باپ' بیوی بچے اس سے ہزاروں میل دور بیٹھے ہوتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے ملنے کو ترستے ہیں۔ اس کی دولت اسے ماں باپ کی شفقت اور بیوی بچوں کی محبت فراہم نہیں کر پاتی۔ کیا آپ ایسے شخص کو کامیاب انسان کہیں گے؟ اسی طرح' ایک شخص دن رات کسی رفاہی یا دینی سرگرمی میں مصروف رہتا ہے اور بڑے بڑے اعزازات بھی حاصل کر لیتا ہے۔ لیکن گھر میں بیوی بچوں کی کفالت کے لیے پھوٹی کوڑی نہیں لاتا۔ تو کیا ایسا شخص انسانیت کی بہترین خدمت کرنے اور انسانی حقوق کے اعلا ترین اعزازات حاصل کرنے کے باوجود کامیاب کہا جا سکتا ہے؟

ایک کامیاب زندگی درحقیقت ایک متوازن زندگی ہی ہے۔ ایسی زندگی جس میں فرد کی تمام سرگرمیاں اس کے تمام شعبوں کے تقاضوں کو پورا کرنے والی ہوں۔

میں اپنا وقت بہتر کیسے استعمال کر سکتا ہوں

زندگی' وقت ہی کا مجموعہ ہے۔ جو لوگ اپنی زندگی میں زیادہ کام کر جاتے ہیں اور کامیاب ہو کر آگے نکل جاتے ہیں' وہ اپنے وقت ہی کو درست انداز سے استعمال کرتے ہیں۔ موثر اور بہتر طور پر وقت استعمال کرنے کا سلیقہ "ٹائم مینجمنٹ" (Time Management) کہلاتا ہے۔ اردو میں اسے "تنظیم وقت" یا بعض افراد "تنظیم اوقات" لکھتے ہیں۔

تنظیم وقت یا ٹائم مینجمنٹ کی صلاحیت اصل میں نام ہے اس شعور کا کہ آپ کیسے اپنے ایک ایک سیکنڈ کو اپنی ذات' اپنے خاندان' اپنے پیشے' اپنے معاشرے اور اپنے دین کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اس مشق میں بیس بیان دیے گئے ہیں جن میں سے ہر ایک کا جواب 1 سے 5 کے درمیان دینا ہے۔ یعنی ہر بیان کا سکور 1 سے 5 تک ہے۔ آپ جس بیان سے بہت زیادہ متفق ہیں' اسے پانچ نمبر جبکہ بالکل غیر متفق ہونے پر ایک نمبر دیجیے۔

1 مجھے بھرپور احساس ہے' وقت گزر جائے تو واپس نہیں آتا۔

2 کاموں کی اہمیت کی بنیاد پر ان کی ترجیحات کا تعین

کرتا ہوں۔

3 میں صبح سویرے اٹھ جاتا ہوں۔

4 مجھے معلوم ہے' کن عادات کے ذریعے میں وقت کو موثر طور پر استعمال کر سکتا ہوں۔

5 میرے سامنے میرے اگلے تین سال کا ہدف تحریری صورت میں موجود ہے۔

6 میں ہفتہ واری منصوبہ بندی کا باقاعدہ اہتمام کرتا ہوں۔

7 میں روزانہ "کرنے کے کام" کی فہرست تیار کرتا ہوں۔

8 مجھے معلوم ہے کہ کام کے لیے بہترین توانائی میرے اندر کس وقت ہوتی ہے۔

9 جن کاموں میں تاخیر ہو رہی ہو' ان کو وقت پر نمٹانے کے لیے موثر حکمت عملی اختیار کرتا ہوں۔

10 میں ایک وقت میں ایک ہی کام پر توجہ کرتا ہوں۔

11 میں کام کو معیاری تو بنانے کی کوشش کرتا ہوں' مگر اکمل (پرفیکٹ) نہیں بناتا۔

12 میں ایسی میٹنگز سے بچتا ہوں جن سے صرف وقت ضائع ہو۔

13 میں ٹیلی فون کو کنٹرول کرتا ہوں' نہ کہ فون مجھے کنٹرول کرے۔

14 میں "نہ" کہنے کے لیے موثر اور بااخلاق طریقہ اختیار کرتا ہوں۔

15 میری میز پر کاغذوں کا انبار جمع نہیں رہتا۔

16 میری فائلیں ترتیب سے اور مکمل ہوتی ہیں۔

17 کام کرتے کرتے تھک جاتا ہوں تو آرام کے وقفے کا بھی تعمیری استعمال کرتا ہوں۔

18 میں نتیجے پر توجہ دیتا ہوں' نہ کہ کام کی مقدار پر۔

19 میں وقتاً فوقتاً "وقت پیما" (Timelog) استعمال کرتا رہتا ہوں۔

20 میں اپنا وقت خود کنٹرول کرتا ہوں' نہ کہ دوسرے لوگ۔

میں اپنے وقت کو کیسے بہتر طور پر استعمال کر سکتا ہوں؟

ٹائم مینجمنٹ یعنی اپنے وقت کو بہتر اور موثر طور استعمال کرنا ایک لازمی اور مشکل فن ہے۔ جس میں مہارت زندگی بھر کا کھیل ہے۔ تاہم' ذیل کے چند مشورے آپ کو اس سلسلے میں بہت مددگار ثابت ہوں گے۔

○ گاہے گاہے خود کو اس حقیقت کا یقین دلاتے رہیے کہ زندگی ایک بار ملی ہے۔ اس سے موثر اور بہتر فائدہ اٹھانے کا طریقہ یہی ہے کہ اپنے وقت کے ہر چھوٹے بڑے حصے کو استعمال کریں۔

○ اپنی زندگی کا ایک سب سے بڑا مقصد (مشن / ویژن) طے کیجیے اور پھر اسے حاصل کرنے کے لیے زندگی کے مختلف مراحل کے چھوٹے چھوٹے اہداف طے کیجیے۔

○ اپنے چوبیس گھنٹے کی منصوبہ بندی کیجیے۔ اس کا آسان طریقہ پلانر کا استعمال ہے۔

○ روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح کام کے لیے نکلنے سے پہلے پندرہ منٹ اگلے کاموں کی فہرست بنا کر اس پر نظر ڈالیے۔

○ کاموں کی ترجیحات مقرر کیجیے' یعنی سب سے اہم' بہت اہم' معمول کا' غیر اہم اور فوری کام۔۔۔ اس ترجیح کے مطابق اپنی سرگرمیوں کا تعین کیجیے۔

○ ڈائری یا کاغذ اور قلم ہر دم اپنے ساتھ رکھیے۔ ان کے بغیر گھر سے نہ نکلیے۔

○ کام کے معیار کو اہمیت دیجیے' نہ کہ وقت کی مقدار پر۔

○ ایسے غیر ضروری یا کم تر اہمیت کے کام جن میں دوسروں کی مدد لی جا سکتی ہے' خود کرنے کی بجائے دوسروں سے کرائیے۔

○ کام کی زیادتی میں بھی آرام کا وقفہ ضروری ہے۔

ہر ایک گھنٹے بعد پانچ منٹ اور چار سے پانچ گھنٹے کے بعد ایک گھنٹے کا وقفہ کیجیے۔

○ غیر ضروری کاغذات جمع نہ کیجیے۔

○ فائل سسٹم کے ذریعے تمام کاغذات کی درجہ بندی کرکے ان کی متعلقہ فائل میں رکھیے۔

○ اپنی میز کو صاف رکھیے۔ میز پر جو کام موجود ہو' اسے آج ہی نمٹائیے۔

○ ایسا شوق نہ پالیے جو بے فائدہ ہو۔ مثلاً" بعض لوگوں کو مرغیاں پالنے کا شوق ہوتا ہے تو بعض کو کرکٹ کھیلنے کا۔ اس قسم کے تمام شوق اور مشغلے وقت کو بری طرح برباد کردیتے ہیں کہ آدمی کو اس کا احساس ہی نہیں ہو پاتا۔

○ جلدی سویئے اور صبح جلدی اٹھیے۔ رات کو کسی وجہ سے دیر سے سونا پڑے تب بھی صبح وقت پر اٹھ جائیے اور اپنے کاموں کو معمول کے مطابق نمٹائیے۔

○ کاموں کی منصوبہ بندی کیجیے۔

○ کوئی بھی بڑا کام نمٹانے کے لیے اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کیجیے۔ مثل مشہور ہے 'تم ایک گائے تنہا کیسے کھا سکتے ہو؟ جواب ہے 'ایک ایک بوٹی کرکے!

○ آرام و سکون کے لیے طویل دورانیے کی پکنک نہ منائیے۔ اپنی مصروفیت بدل دیجیے۔ تھکن کا تعلق ذہن سے ہے اور ذہن کو آرام 'کام کی نوعیت بدلنے سے ملتا ہے۔

کیا آپ رومانٹک شخصیت کے مالک ہیں

پانی' ہوا مٹی اور خوراک کے ساتھ ساتھ محبت انسانی زندگی کی اہم ترین ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ اس بات سے اتفاق نہ کریں لیکن یہ حقیقت ہے کہ خوش گوار زندگی گزارنے کے لیے محبت نہایت ضروری اور اہم ہے کیونکہ یہ ایسا ہتھیار ہے جس کے ذریعے بڑے بڑے گمبھیر مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے غرض محبت وہ پاک اور عظیم جذبہ ہے۔ جس کی عظمت آسمان اور زمین کی وسعتوں میں پھیلی ہوئی ہے اور اسے کوئی خرید نہیں سکتا۔

ذیل میں دیے گئے تجزیے کی مدد سے آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ آپ کس حد تک رومانی شخصیت کی مالک ہیں۔

1 جب آپ کسی محفل میں جاتی ہیں جہاں کچھ اجنبی افراد بھی موجود ہیں تو کیا؟

(الف) لوگ آپ پر سرسری نظر ڈال کر اپنی باتوں میں مصروف ہو جاتے ہیں؟

(ب) آپ پر بالکل توجہ نہیں دی جاتی؟

(ج) لوگ/ اہل محفل آپ کو بھرپور توجہ دیتے ہیں؟

2 دوستوں کی سالگرہ یا دیگر مواقع آپ یاد رکھتی ہیں ؟

(الف) آپ یاد نہیں رکھتیں؟

(ب) پہلے سے منصوبہ بنا کر حیران کردیتی ہیں؟

(ج) آپ دن تو یاد رکھتی ہیں لیکن منانا بے وقوفی تصور کرتی ہیں؟

3 آپ کے نظریات و خیالات کے بارے میں عام لوگ کیا کہتے ہیں؟

(الف) انہیں پسند کیا جاتا ہے؟

(ب) ان پر توجہ دی جاتی ہے؟

(ج) اکثر لوگ آپ کے خیالات کو قیمتی و قابل ذکر گردانتے ہیں؟

4 جب آپ اپنے ساتھی کے ساتھ کوئی کام کر رہی ہوتی ہیں تو کیا آپ؟

(الف) کام کو اپنے انداز میں نمٹانے کی کوشش میں ساتھی سے جھگڑا کرتی ہیں؟

(ب) اپنے ساتھی کو یہ باور کرانے کی کوشش کرتی رہتی ہیں کہ آپ میں مذکورہ کام کی صلاحیت اس سے

زیادہ ہے؟
(ج) اپنے پارٹنر/ ساتھی کی خواہشات کا احترام کرتی ہیں؟

5 آپ کے خیال میں سرد راتوں میں برف باری دیکھنے کا خیال۔
(الف) احمقانہ ہے؟
(ب) عملی طور پر ممکن نہیں ہے؟
(ج) بہت پرکشش اور اچھا ہے؟

6 آپ کے خیال میں آپ۔۔۔۔؟
(الف) بہت خوب صورت اور اسمارٹ ہیں؟
(ب) بہت زیادہ پرکشش ہیں؟
(ج) عام شکل و صورت کے مالک ہیں یا مالکہ ہیں؟

7 اگر آپ کا منگیتر فرمائش کرے کہ اس کی خاطر آپ چوبیس گھنٹے ایک ٹانگ پر کھڑی رہیں۔
(الف) تو کیا آپ فوراً "رشتہ توڑ دیں گی"؟
(ب) مطلوبہ شرط کو پورا کرنے کی کوشش کریں گی؟
(ج) اس کے خیال کو تبدیل کروانے کی کوشش کریں گی؟

8 اگر آپ کا منگیتر چاندنی رات میں سیر کرنے کی خواہش کا اظہار کرے تو آپ؟
(الف) تھکن کا اظہار کریں گی؟
(ب) سیر کے بجائے کہیں اور جانے کا ارادہ ظاہر کریں گی؟
(ج) اس کی خواہش کے مطابق عمل کریں گی؟

آیئے اب ذیل کی جدول کی مدد سے اپنے جوابات کے پوائنٹس معلوم کریں۔

اسکور بورڈ (پوائنٹس)

سوال نمبر	الف	ب	ج
۱	۳	۰	۴
۲	۰	۴	۱
۳	۴	۰	۳
۴	۳	۲	۱
۵	۴	۲	۱
۶	۳	۴	۱
۷	۴	۱	۲
۸	۰	۲	۴

اگر آپ نے اوپر دیے گئے جدول میں درج پوائنٹس کی مدد سے اپنے کل مارکس معلوم کر لیے ہیں تو اپنی شخصیت کا تجزیہ کریں۔ اگر آپ نے ۳۲-۲۵ تک مارکس حاصل کیے ہیں تو! آپ ایک پرکشش اور رومانوی شخصیت کے حامل ہیں۔ آپ کو خوش گوار اور اچھی زندگی گزارنے کے گر آتے ہیں آپ روزمرہ کی پریشانیوں کو اپنے اوپر طاری نہیں ہونے دیتیں آپ ایک محبت بھرا دل رکھتی ہیں اور پیار کا جواب پیار سے دینا چاہتی ہیں۔ آپ کا شریک سفر آپ کی رفاقت پر فخر کر سکتا ہے۔

اگر آپ نے ۲۵-۱۸ تک مارکس حاصل کیے ہیں تو آپ کچھ عرصہ قبل تک ایک پرکشش رومانی شخصیت تھیں لیکن اب آپ کی زندگی نسبتاً خشک ہوتی جا رہی ہے جبکہ آپ کو پتا ہے کہ صرف محبت ہی آپ کی زندگی کو خوش گوار بنا سکتی ہے لیکن آپ زندگی کے دوسرے جھمیلوں میں پڑ کر اپنی شخصیت کا سحر کھو رہی ہیں اگر آپ چاہیں تو دوسروں کی تعریف و توصیف کر کے اپنی مقبولیت کو بڑھا سکتی ہیں۔ ساتھ ہی اپنی شخصیت کو سنوارنے کے لیے زیادہ موثر انداز گفتگو اور ہلکے رنگوں کے لباس استعمال کرنا شروع کریں جیسے ہلکا فیروزی، ہلکا اورنج، ہلکا سبز، سفید اور ہلکا آسمانی رنگ۔

اگر آپ کا اسکور ۱۸ مارکس سے کم ہے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ فرسٹریشن کا شکار ہو رہی ہیں جبکہ مایوسی اور فرسٹریشن شخصیت کو گھن کی طرح کھا جاتی ہے لہٰذا سب کچھ بھول کر زندگی کی گہما گہمی میں دلچسپی

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

لینا شروع کر دیں۔ صرف خوب صورت اور متاثر کن شخصیت رکھنے والے لوگ ہی توجہ کا مرکز نہیں ہوتے بلکہ عام شکل و صورت کے لوگ بھی اپنے انداز تخاطب، اخلاق اور نفیس خیالات کی بنا پر دوسروں کے دلوں کو فتح کر سکتے ہیں۔ آپ کو دوسروں کی نقالی کی بجائے اپنے انداز گفتگو اور سوچ کو ترقی دینا چاہیے تاکہ لوگ آپ کو فالو کریں یاد رکھیں کسی کو آئیڈیل بنانے سے بہتر ہے کہ آپ دوسروں کے لیے آئیڈیل بن جائیں۔

امید ہے یہ جائزہ آپ کے لیے سود مند ثابت ہو گا۔

کیا آپ اپنی دنیا میں مگن رہنا پسند کرتی ہیں؟

کیا آپ کو اکیلے پن سے پیار ہے؟ کیا آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ کے ارد گرد ہر وقت چند لوگ موجود رہیں؟ یا آپ اپنی دنیا میں مگن رہنا پسند کرتی ہیں؟ ان سوالوں کے جواب کے لیے ذیل کے کوئز پر نظر ڈالیں۔

کیا آپ ہمیشہ اپنے ارد گرد کے لوگوں میں گھری رہنا چاہتی ہیں یا آپ خود سے بھی بات کر سکتی ہیں؟ معلوم کیجیے؟

(01) آپ کا پارٹنر/ساتھی ایک ہفتے کے لیے آپ سے دور ہے تو آپ!

(a) حالات کا اکیلے ہی سامنا کریں گی لیکن اسے مس بھی کریں گی۔
(b) ایک لمبی جماہی لے کر خود کو پر سکون کریں گی اور خود کو موج مستی کرنے کے لیے تیار کریں گی۔
(c) ایک ایک منٹ گزارنا مشکل ہو گا۔

(02) آپ کے والدین کسی دوسرے شہر گئے ہوئے ہیں اور ٹی وی کا ریموٹ بھی خراب ہو گیا ہے۔ تو آپ!

(a) ٹی وی ریموٹ کو فوراً ٹھیک کروائیں گی۔
(b) خود ہی ٹھیک کرنے کی کوشش میں اسے مزید خراب کر دیں گی۔
(c) جیسا ہے ویسا ہی چھوڑ دیں گی۔

(03) شام کے وقت آپ کا پسندیدہ کام کیا ہوتا ہے؟

(a) ٹی وی دیکھنا یا پڑھنا۔
(b) گپ شپ کرنا۔
(c) تھوڑی دیر باتیں کرنا پھر تھوڑا ٹی وی دیکھنا یا کتابیں پڑھنا۔

(04) جب آپ اکیلی ہوتی ہیں تو؟

(a) اپنے لیے سارا کھانا خود تیار کرتی ہیں۔
(b) کوئی آسان سی چیز بنا لیتی ہیں۔
(c) کچھ ہلکا پھلکا اسنیک لے کر یا پھر فریج میں پڑے ہوئے کھانے پر گزارا کرتی ہیں۔

(05) جب گھر کے کام کاج کی بات آتی ہے تو آپ!

(a) کام بانٹ لیتی ہیں۔
(b) جب کام کی جس وقت ضرورت ہو تب ہی وہ کام کرتی ہیں۔
(c) سب کچھ پرفیکٹ چاہتی ہیں اور اگر کوئی گھر گندا کرتا ہے تو اس پر ناراض ہوتی ہیں۔

(06) آپ کا پسندیدہ ٹی وی پروگرام آرہا ہے لیکن آپ کا پارٹنر کچھ اور دیکھنا چاہتا ہے آپ!

(a) اصرار کریں گی کہ آپ اپنی پسند کا پروگرام دیکھیں گی۔
(b) سکہ اچھال کر ٹاس کریں گی اور فیصلے کے مطابق

عمل کریں گی۔

(c) کچھ ایسا حل نکالیں گی کہ اس بار آپ پسند کا پروگرام دیکھیں اور اگلی بار وہ اپنی مرضی کا پروگرام دیکھ سکے۔(یا ایسا کچھ اور حل)

(07) کیا آپ کے گھر میں آپ کا اپنا کمرہ ہے جسے کوئی اور استعمال نہیں کرتا!

(a) ہاں۔۔۔ آپ کا اپنا کمرہ ہے اور آپ نہیں چاہتی ہیں کہ کوئی اور اسے استعمال کرے۔

(b) نہیں۔۔۔ آپ ایسا نہیں چاہتی ہیں۔

(c) آپ کو الگ کمرہ پسند ہے لیکن یہ ممکن نہیں ہے اور آپ کو اس پر کوئی اعتراض نہیں ہے۔

(08) جب آپ چھٹیاں منانے جاتی ہیں تو ______ چاہتی ہیں!

(a) کہ آپ بہت سارے دوستوں کے ساتھ جائیں۔

(b) کہ اکیلی جائیں۔

(c) کہ اپنے پارٹنر یا فیملی کے ساتھ جائیں۔

(09) آفس میں آپ کام کرتی ہیں تو.....!

(a) آپ اکیلی ہوتی ہیں۔

(b) ٹیم کا حصہ ہوتی ہیں۔

(c) اوپر دی گئی دونوں میں سے کوئی بھی صورت حال کبھی کبھی ہو جاتی ہے۔

(10) جب آپ کا برتھ ڈے آتا ہے تو!

(a) آپ زبردست پارٹی دیتی ہیں۔

(b) چند خاص دوستوں کو رات کے کھانے پر مدعو کریں گی۔

(c) اکیلے اپنے ساتھی کے ساتھ ہی جشن منائیں گی۔

آپ کا اسکور

۱۰۰-۷۰ آپ پیدائشی طور پر اکیلے رہنا پسند کرتی ہیں۔ گھر پر اور آفس میں بھی آپ اپنے آپ میں مگن رہتی ہیں۔ اگر آپ اکیلا پن محسوس نہیں کرتی ہیں تو اچھا ہے لیکن اگر ایسا ہے تو۔۔۔؟ اپنا جائزہ لیں کہ کیا آپ واقعی اکیلی رہنا چاہتی ہیں اگر نہیں تو اپنے اندر تبدیلیاں لائیں۔ کچھ لوگوں سے دوستی کریں تاکہ آپ اپنے خول سے باہر آسکیں۔

۶۵-۴۰ آپ اکیلے اور دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہنے کا ایک صحت مند امتزاج رکھتی ہیں۔ آپ کو دوسروں کے ساتھ مزا آتا ہے لیکن کبھی کبھی آپ کی اپنی کمپنی بہترین ہے' خود کو نہ بدلیں۔

۳۵-۰ آپ اکیلے نہ رہیں آپ اس صورت حال کو نہیں سنبھال سکتی ہیں۔ کام پر اور کھیل کے دوران بھی آپ کو لازمی کسی کے ساتھ کی ضرورت ہے۔ اپنی دوستی کو کبھی ختم مت کریں۔

اسکور معلوم کرنے کا طریقہ

	a	b	c
(01)	5	10	0
(02)	10	0	5
(03)	0	10	05
(04)	10	05	0
(05)	0	05	10
(06)	10	0	05
(07)	10	0	05
(08)	0	10	05
(09)	10	0	05
(10)	0	05	10

✲ ✲ ✲

کیا آپ بہتر زندگی گزار رہی ہیں!

(۰۱) میں اپنا زیادہ وقت دفتر کی کرسی اور ملاقاتی کرسی یا کار کی نشست پر نہیں گزارتی۔
A یہ حقیقت نہیں ہے۔
B کبھی کبھار یہ درست ہے۔
C بس کہہ سکتے ہیں۔
D بالکل حقیقت ہے۔

(۰۲) میرے بہت سے دوست ہیں مجھے اکثر دعوتیں ملتی ہیں میں ہفتے میں تین چار مرتبہ ضرور جاتی ہوں۔
A میں نہیں جاتی۔
B کبھی کبھار۔
C بس جزوی طور پر۔
D جی ہاں بالکل!

(۰۳) میں کافی وقت کام میں گزارتی ہوں' اس لیے کھانا پکانے کا وقت نہیں ملتا' ایک برگر' بریانی یا اسی طرح کی شے میری غذا ہے۔
A جی نہیں میں ایسا نہیں کرتی۔
B کبھی کبھار۔
C بس ضروری طور پر۔
D جی ہاں! بالکل ایسا ہی ہے۔

(۰۴) میں ورزش سے لگاؤ رکھتی ہوں' لیکن وقت کا کیا کروں؟ جو ملتا ہی نہیں۔
A جی نہیں!
B کبھی کبھار۔
C جزوی طور پر۔
D جی ہاں! یہ حقیقت ہے۔

(۰۵) کام کے دوران سر درد' تیزابیت' معدے کی گرانی' کمر درد ہو جاتا ہے' اگر یہ نہ ہو تو میں کام نہیں کر سکتی۔
A یہ حقیقت نہیں ہے۔
B کبھی کبھار ہوتا ہے۔
C جزوی طور پر ایسا ہی ہوتا ہے۔
D جی ہاں' یہ حقیقت ہے۔

(۰۶) کچھ عرصہ قبل تک میری غذا متوازن تھی۔ جس میں سبزیاں' سلاد' مچھلی' پڈنگ وغیرہ شامل ہیں لیکن یہ میری والدہ کے گھر تک محدود رہا۔
A یہ حقیقت نہیں ہے۔
B بالکل ایسا بھی نہ تھا۔
C کہہ سکتے ہیں۔
D جی ہاں۔

(۰۷) کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے لیکن چھوٹے مسائل ہیں' جب یہ زیادہ ہو جائیں تو میں پریشان ہو جاتی ہوں۔
A یہ بالکل حقیقت نہیں ہے۔
B جی ہاں۔۔۔ ایک مرتبہ ایسا ہوا تھا۔
C کبھی کبھار۔
D حقیقت میں ایسا ہی ہے۔

(۰۸) جب کوئی مجھے مشروب کی پیش کش کرتا ہے تو سمجھ میں نہیں آتا کہ کس طرح انکار کروں۔
A اس میں حقیقت نہیں ہے۔
B کچھ حقیقت ہے۔
C کبھی کبھار۔
D حقیقت ہے بالکل!

(۰۹) اس تیز رفتار زندگی میں' میں بھی اس کے ہمراہ ہوں حالانکہ میں جانتی ہوں کہ میں جیت نہیں سکتی۔
A میرے ساتھ ایسا نہیں ہے۔
B کبھی کبھار محسوس ہوتا ہے۔
C ہو سکتا ہے کہ میرے لیے ہو۔
D جی ہاں! یہ میرے لیے ہے۔

(۱۰) میری سمجھ میں نہیں آتا کہ اتنا کمانے کے باوجود خرچ کیسے کروں' میں زیادہ کمائی کے باوجود اس سے زیادہ خرچ کر دیتی ہوں۔
A یہ میرے لیے نہیں ہے۔
B کبھی کبھار ایسا ہی ہوتا ہے۔
C ہو سکتا ہے کہ میرے لیے ہو۔

D.جی ہاں! بالکل ایسا ہی ہے۔

(۱) مجھے آرام چاہیے' میں چھٹی چاہتی ہوں تاکہ اس تھکن سے نجات حاصل کرسکوں۔

A.جی نہیں۔

B.کبھی کبھار۔

C.ممکن ہے۔

D.جی ہاں! بالکل ایسا ہی ہے۔

(۲) میں صرف اپنی مصروفیات میں سے یہی ورزش کرسکتی ہوں کہ جاگنگ کے انداز میں ٹہل لوں' یا پھر سیڑھیاں اترنے چڑھنے سے ہلکی پھلکی ورزش ہوجاتی ہے۔

A.یہ میرے لیے نہیں ہے۔

B.میں صرف محسوس کرسکتی ہوں۔

C.جی ہاں کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے۔

D.حقیقت میں ایسا ہی ہے۔

(۳) فشار خون' ذیابطیس اور کولیسٹرول میرے گھرانے کا حصہ ہے لیکن میں بالکل تندرست ہوں۔ میں تھکتی ضرور ہوں' مگر یہ کام کی زیادتی کے سبب ہوتا ہے۔ میں کبھی بیمار نہیں ہوتی۔

A.جی نہیں! میرے ساتھ ایسا نہیں ہے۔

B.کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے۔

C.بس کہہ سکتے ہیں۔

D.جی ہاں! یہ حقیقت ہے۔

نتائج

اگر آپ کے جوابات A اور B تک محدود ہیں تو آپ کے لیے اچھی خبر ہے۔ آپ درست زندگی گزار رہی ہیں۔ آپ کے خیالات تندرستی کے غماز ہیں' آپ کی خوراک بہتر ہے' آپ ایک بہتر سماجی و معاشی زندگی بسر کررہی ہیں۔ آپ کو مبارک ہو کہ آپ کی زندگی قابل رشک ہے۔

اگر آپ کے جوابات C اور D کے درمیان میں ہیں تو یوں سمجھ لیں کہ آپ کی زندگی بالکل اسی طرح ہے کہ جیسے موم بتی کے دونوں سرے جل رہے ہوں آپ کی زندگی میں بہت سے تفکرات ہیں' آپ کو اپنی زندگی اور روزمرہ کی مصروفیات کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ آپ کے ساتھ بہت سے مسائل ہیں جن میں سردرد' قبض' کمردرد' معدے کے مسائل.... لہٰذا اپنے آپ پر اور اپنی مصروفیات پر توجہ دیں۔

آپ کی شخصیت ہاں اور ناں کے درمیان

کیا آپ ملنسار ہیں' غصے کے وقت اعصاب قابو میں رکھتی ہیں' برے وقت میں ہر ایک کی مدد کرتی ہیں' لوگوں کی بری بھلی باتوں کو آسانی سے برداشت کرسکتی ہیں تو.... یقیناً" آپ لوگوں کی توجہ کا مرکز بنی رہتی ہوں گی۔ بہت سے لوگ یقیناً" آپ سے ہمدردانہ رویے کی توقع کرتے ہوں گے مگر آپ میں سے چند خواتین ایسی بھی ہوں گی جنہیں شاید مکمل طور پر اندازہ نہ ہو کہ وہ لوگوں کا کتنا خیال رکھتی ہیں یا ان کی شخصیت میں ہمدردی کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی ہے۔ اپنی شخصیت کو مندرجہ ذیل کوئز کے ذریعے جانچیے۔

(1) آپ کی پڑوسن کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہے اور وہ فوری طور پر اسپتال جانا چاہتی ہیں آپ۔

(A) اسے اپنی گاڑی میں اسپتال لے جائیں گی اور انتظار کریں گی۔

(B) آپ انہیں اسپتال چھوڑیں گی مگر رکیں گی نہیں۔

(C) خود کو مصروف ظاہر کریں گی مگر ٹیکسی منگوادیں گی۔

(2) آپ کے شوہر تھک گئے ہیں اور آپ سے باتھ روم کا بلب بدلنے کو کہتے ہیں آپ۔

(A) انکار کردیں گی کیونکہ یہ ان کا کام ہے۔

(B) ہامی بھرلیں گی کیونکہ وہ اس طرح کی فرمائش کبھی کبھی کرتے ہیں۔

(C) سوچنے کے بعد ہامی بھرلیں گی مگر آئندہ کے لیے منع کردیں گی کیونکہ گرد و غبار سے آپ کو الرجی ہو جاتی ہے۔

(3) آپ کی سہیلی آپ کا قیمتی لباس مانگ رہی ہے آپ۔

(A) اس کو دے دیں گی۔

(B) انکار کردیں گی کیونکہ آپ اپنے کپڑے کسی کو نہیں دیتیں۔

(C) اسے کسی دوسرے لباس کے لیے راضی کرلیں گی۔

(4) کھانے کے دوران ویٹر نے آپ کے کپڑوں پر کھانا گرا دیا آپ۔

(A) اس کی معذرت قبول کرلیں گی کیونکہ وہ خاصا شرمندہ ہے۔

(B) اسے ڈانٹ کر منیجر تک شکایت پہنچائیں گی۔

(C) اسے کہیں گی کہ آئندہ خیال رکھے۔

(5) آپ کے باس زیادہ دیر تک کام کے لیے روکنا چاہ رہے ہیں جبکہ آپ کو اپنے رشتہ دار کے ہاں جانا ہے تب آپ کیا کریں گی؟

(A) رک جائیں گی کیونکہ ایسا کبھی کبھار ہوتا ہے۔

(B) واضح کردیں گی کہ آپ رکنے سے کیوں معذور ہیں۔

(C) رک جائیں گی مگر صرف ساڑھے سات بجے تک۔

(6) آپ کی نک چڑھی پڑوسن بیمار ہے اور رشتہ دار بھی نہیں ہیں تب آپ۔

(A) اکثر ان کے گھر جاکر ضروریات زندگی کے بارے میں پوچھیں گی۔

(B) ان سے بات چیت کرنے جائیں گی۔ کھانے کے لیے مختلف اشیاء لے جائیں گی۔

(C) کبھی بھی ان کے گھر کا رخ نہیں کریں گی کیونکہ انہیں کسی بھی ضرورت نہیں۔

(7) آپ رات کا کھانا تیار کر رہی ہیں' اچانک دور دراز کے مہمان آگئے' آپ کیا کریں گی؟

(A) انہیں اسنیک پیش کریں گی مگر کھانا کھلانے سے معذرت کرلیں گی۔

(B) انہیں رات کے کھانے پر مدعو کریں گی اور اضافی اشیاء پکالیں گی۔

(C) کھانا پکانا چھوڑ کر ان کی واپسی کی دعائیں مانگیں گی۔

(8) آپ کے شوہر نے تفریحی دورہ بعض مالی مسائل کے باعث ملتوی کردیا ہے اب آپ۔

(A) شوہر کو تعاون کی یقین دہانی کراتے ہوئے اگلے سال پروگرام بنانے کے لیے کہیں گی۔

(B) شوہر کو ادھار کے لیے راضی کریں گی۔

(C) مسلسل بڑبڑائیں گی۔

(9) آپ کے شوہر کی نک چڑھی خالہ بیوہ ہوگئی ہیں' آپ فوری طور پر۔

(A) اپنے دکھ کا اظہار کرتے ہوئے تدفین پر جانے کے لیے تیاری کریں گی۔

(B) تدفین کے بعد انہیں اپنے گھر آنے کے لیے کہیں گی۔

(C) اپنے ردعمل کو چھپاتے ہوئے صرف فون پر تعزیت کرلیں گی۔

(10) آپ کی نئی پڑوسن شادی کی سالگرہ والی رات اپنے دونوں شریر بچوں کو آپ کے گھر چھوڑنا چاہتی ہیں آپ۔

(A) تقریب میں جانے کا بہانہ کردیں گی۔

(B) دونوں کو رات بھر کے لیے گھر میں ٹھہرالیں گی۔

(C) آپ کہیں گی کہ کھانے تک تو بچے اپنے پاس رکھ لوں گی مگر رات بھر کے لیے معذرت۔

نتائج مرتب کیجیے

مندرجہ ذیل باکس کو دیکھیے اور پھر جہاں جہاں

نشان لگائے ہیں ان کا موازنہ باکس کے نمبوں سے کیجیے

سوال نمبر	C	B	A
1	1	2	3
2	2	3	1
3	2	2	3
4	2	1	3
5	2	1	3
6	1	3	2
7	1	3	2
8	2	1	3
9	1	3	2
10	2	3	1

نتائج

اگر آپ نے 20 سے 30 پوائنٹس حاصل کر لیے ہیں تو اس کا مطلب ہے آپ بہت ہمدرد خاتون ہیں۔ آپ ہمیشہ لوگوں کی مدد کرتی ہیں' چاہے آپ کو خود تکلیف اٹھانا پڑے۔ آپ کے نزدیک چھوٹے چھوٹے ہمدردی سے لبریز الفاظ اور سہارے جادو کا سا کام کرتے ہیں۔

19 سے 10 پوائنٹس حاصل کرنے والی خاتون بھی لوگوں کو ہمدردی کی نظر سے دیکھتی ہیں مگر صرف اس وقت جب ان کی نجی زندگی پر کوئی اثر نہ پڑتا ہو۔ آپ خود کو اگر مجبور لوگوں کی جگہ رکھ کر دیکھیں تو ہمیں امید ہے کہ جس خودغرضی کی آپ شکار ہیں' اس کا کافی حد تک خاتمہ ہو جائے گا اور آپ کے اندر ہمدردی کا سوتا پھوٹ نکلے گا' اس طرح آپ خوش اور مطمئن ہونے کے ساتھ مشہور بھی ہو سکیں گی۔ یاد رکھیں آپ کی چھوٹی سی ہمدردی یا چند میٹھے بول کسی انسان کی زندگی کا رخ موڑ سکتے ہیں۔ 9 پوائنٹس حاصل کرنے والی خواتین خاصی خودغرض کہلائی جا سکتی ہے۔ انہیں شاید کسی سے بھی ہمدردی نہیں ہے۔ یاد رکھیں' آپ کا یہ انداز لوگوں کو آپ سے ہمیشہ کے لیے دور کر سکتا ہے اور خدانخواستہ اگر آپ کو ان کی ہمدردی کی ضرورت پڑی تو شاید وہ آپ کا کبھی ساتھ نہ دے سکیں گے۔ ہمیں دوستوں کی ہمیشہ ضرورت رہتی ہے۔ لہٰذا خود کو بدلیں اور اچھے انسان اور ہمدرد دوست بن جائیں۔

☼ ☼ ☼

کیا آپ ایک کامیاب خاتون ہیں

گھر اور دفتر کے مابین توازن رکھنے میں آپ کس قدر کامیاب ہیں۔ اس کوئز سے اندازہ لگائیے' باہر کی مصروفیات اور گھر کے کاموں نے کیا آپ کو اپنے بچوں سے دور کر دیا ہے۔ وہ بہت بدتمیز ہو گئے ہیں۔ ایسے ہی چند اہم اور بنیادی سوالوں کے مکمل جوابات کے لیے اس کوئز میں حصہ لیجیے۔

(1) کیا آپ باہر کام کرنے والی والدہ ہیں؟
(A) جی ہاں بدقسمتی سے۔
(B) جی ہاں' میرے بچوں کو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
(C) نہیں' کیونکہ میں اپنے بچوں کو دوسروں کے رحم و کرم پر نہیں چھوڑ سکتی۔

(2) کیا یہ بہتر نہیں کہ آپ گھر پر ہی رہیں؟
(A) نہیں' کیونکہ پیسہ ہمارے لیے بہت ضروری ہے۔
(B) مجھے تو پسند ہے مگر کیا کریں۔
(C) نہیں' مجھے گھر میں رہنے کے تصور ہی سے چڑ ہے۔

(3) کیا باہر جائے بغیر آپ آمدنی کا کوئی دوسرا ذریعہ تلاش کر سکتی ہیں؟

(A) نہیں، میں کام اور گھر کو ملانے کے خلاف ہوں۔
(B) گھر پر ہی کام کرنے کی تیاریاں کر رہی ہوں۔
(C) یہ ممکن نہیں کیونکہ مجھے اکثر سفر میں رہنا پڑتا ہے۔

(4) بطور نوکری پیشہ والدہ آپ کے احساسات کیا ہیں؟
(A) پشیمان ہوں۔
(B) خوش ہوں۔
(C) کبھی کبھار پریشان ہوتی ہوں مگر میں نے اپنے بچوں کو بہت کچھ دیا ہے۔

(5) آپ کے شوہر آپ کی جاب کے بارے میں کیا کہتے ہیں؟
(A) وہ میری مدد کرتے ہیں۔
(B) وہ کچھ زیادہ خوش نہیں۔
(C) وہ گھر کا کام کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتے۔

(6) اپنی عدم موجودگی کا ازالہ کرنے کے لیے کیا کرتی ہیں؟
(A) بچوں کو ایسی چیزیں خرید دیتی ہوں جن کی انہیں ضرورت نہیں ہوتی۔
(B) بچوں کے اسکول کی تقریبات میں ضرور شرکت کرتی ہوں۔
(C) عدم موجودگی کا ازالہ کسی نہ کسی ذریعے سے کرنے کے بارے میں سوچتی ضرور ہوں۔

(7) کیا آپ کے بچے آپ کی عدم موجودگی سے پریشان رہتے ہیں؟
(A) ہاں وہ ہر وقت مجھے یاد کرتے رہتے ہیں۔
(B) نہیں، انہیں میرے نہ ہونے سے فرق نہیں پڑتا۔
(C) کبھی کبھار وہ شکایت تو کرتے ہیں۔

(8) ریلیکس کس طرح کرتی ہیں؟
(A) وقت ہی نہیں ملتا۔
(B) بچوں کے ساتھ کھیل کر۔
(C) آفس کے دوستوں کے ساتھ وقت گزار کر۔

(9) چھٹیاں کیسے مناتی ہیں؟
(A) بچوں کے ساتھ آیا کو ضرور لے جاتی ہوں۔
(B) بچے، شوہر اور میں سب مل کر کہیں گھومنے پھرنے نکل جاتے ہیں۔
(C) شوہر الگ اپنے دوستوں کے ساتھ کوئی پروگرام بنا لیتے ہیں اور میں الگ۔

(10) بطور ورکنگ مدر آپ کو کون سی جگہ کار آمد لگتی ہے۔
(A) آفس کا کوئی پر سکون کونا۔
(B) اپنی امی کا بیڈ روم۔
(C) بچوں کے آرام کے لیے زیادہ رقم حاصل کرنا اور پھر اسے ڈے کیئر سینٹر میں خرچ کرنا۔

حاصل شدہ نمبرز

66 سے 100 پوائنٹس :

آپ ایک مکمل ورکر بننا چاہتی ہیں مگر گھر کے کاموں میں آپ کی دلچسپی کم ہے۔ بغیر جاب کیے آپ رہ نہیں سکتیں کیونکہ یہ آپ کی فطرت کا حصہ ہے۔ بعض خواتین کو قدرت نے یہ صلاحیت ودیعت کی ہوتی ہے کہ ایک طرف وہ گھر سنبھالتی ہیں اور دوسری طرف بچے۔ آپ بھی ان میں سے ایک ہیں۔

35 سے 65 پوائنٹس :

بہت سی خواتین کی طرح آپ بھی اپنے کام سے بہت محبت کرتی ہیں لیکن کبھی کبھار ایک رنج بھری کیفیت کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ آپ ہر دم اپنے بچوں کے قریب رہنا چاہتی ہیں۔ یہ تضاد آپ کے لیے اچھا نہیں، لہٰذا متضاد سوچوں کے حوالے خود کو نہ کریں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ فل ٹائم کی جگہ پارٹ ٹائم کو

ترجیح دیں یا پھر شوہر کو گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانے کے لیے تیار کریں۔

0 سے 34 پوائنٹس :

آپ کو ورکنگ مدر نہیں ہونا چاہیے کیونکہ ایسی صورت میں نہ تو آپ اچھی ورکر بن سکتی ہیں' نہ ہی اچھی ماں۔ لہٰذا کسی اور جانب وقت ضائع کرنے کے بجائے مکمل طور پر اپنے بچوں کو سنبھالیے اور ایک مکمل خانہ دار خاتون بن جائیے۔

اسکور

سوال نمبر	A	B	C
1	0	10	5
2	5	0	10
3	10	5	0
4	0	10	5
5	10	0	5
6	0	5	10
7	0	10	5
8	10	5	0
9	10	5	0
10	0	5	15

اپنے آپ کو جانیے

زندگی کچھ لینے اور دینے کا نام ہے اور شادی شدہ زندگی میں تو خصوصاً "ایک دوسرے کا خیال رکھے بغیر گزارا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک سوالنامے کے ذریعے آپ کے لیے یہ جاننا قطعی مشکل نہیں کہ آپ دوسروں کی توقعات پر کس حد تک پورا اترتی ہیں۔ "کچھ لو اور کچھ دو۔" کے معاملے میں آپ کس قدر توازن کی قائل ہیں؟ آپ کا عمومی رویہ یا مزاج کیسا ہے اور یہ کہ لوگ آپ سے کتنے خوش یا ناخوش رہتے ہیں؟

ہر پچویشن کے تین جوابات دیے گئے ہیں۔ جو آپ کے مزاج کے مطابق ہو' ایمانداری سے اسے نشان زدہ کرتے جائیں اور آخر میں اسکور بورڈ کی مدد سے اپنے نمبر جمع کرلیں۔

1 ۔ کپڑوں کی دھلائی کا معاملہ ہو تو......

(a) صرف اپنے کپڑے دھوتی ہیں۔

(b) تمام کپڑے دھوتی ہیں جن میں خاوند کے موزے بھی شامل ہوتے ہیں۔

(c) آپ کو دھلائی سے کوئی دلچسپی نہیں۔

2 ۔ آپ کو دفتر میں ترقی ملی ہے تو......

(a) دفتر کے تمام عملے کو چائے پلائیں گی۔

(b) خاموش رہیں گی تاکہ خرچے سے بچا جا سکے۔

(c) کام پر اور زیادہ محنت کریں گی تاکہ خود کو محنتی اور اہل ثابت کر سکیں۔

3 ۔ سسرال والوں سے جھگڑا ہو جائے تو......

(a) خاموش رہیں گی' بڑوں سے بحث نہیں کریں گی۔

(b) سب کو منہ پر کہہ دیں گی کہ آپ کو ان سے اختلاف ہے۔

(c) منہ بنا کر اپنے شوہر سے شکایت کریں گی۔

4 ۔ آپ کے سسرال والے زیادہ بارات لانے پر اصرار کریں تو......

(a) والد سے کہیں گی کہ انہیں زیادہ افراد کے لیے صاف منع کر دیں۔

(b) منگیتر سے کہیں گی کہ اتنا خرچا کیوں کیا جا رہا ہے۔

(c) اپنے ہاں سے کچھ مہمانوں کو بہ خوشی کم کر دیں گی۔ خصوصاً "اپنی دوستوں کو۔

5 ۔ ایسی شادی میں جانا پڑ جائے جہاں آپ کے شوہر کو کوئی نہیں جانتا تو آپ کے انتظامات کیسے ہوں گے؟

(a) شوہر سے اصرار کریں گی کہ وہ دلہن کے لیے خوب صورت اور اچھا تحفہ لائیں۔
(b) اپنے شوہر کو نہیں لے جائیں گی اور میزبان سے معذرت کرلیں گی۔
(c) شوہر کے ساتھ بن ٹھن کر جائیں گی تاکہ لوگ آپ کو کامیاب شادی شدہ جوڑا سمجھیں۔

6 - آپ کی نند یا سہیلی نے نئی چمچماتی گاڑی خریدی ہے جبکہ آپ پرانی میں گھوم رہی ہیں۔
(a) شوہر سے کہیں گی کہ آخراتنی کمائی کا فائدہ ہی کیا ہے جو آپ مجھے نئے ماڈل کی گاڑی بھی نہیں دلا سکتے۔
(b) نند سے جل کر کہیں گی کہ آخراتنی مہنگی گاڑی لینے کی کیا ضرورت تھی۔
(c) اپنی نند یا سہیلی کو مبارک باد دینے اس کے گھر جائیں گی۔

7 - ایک انتہائی تھکا دینے والے دن کے بعد شوہر کی جانب سے خصوصی ڈنر تیار کرنے کی فرمائش پر آپ کیا کہیں گی؟
(a) کھانا بن جائے گا لیکن بتائیں میرے لیے کون سا تحفہ لارہے ہیں۔
(b) صاف انکار کردیں گی اور سر درد کا بہانہ بنا کر سوجائیں گی۔
(c) ٹھیک ہے، میٹھے میں کسٹرڈ یا شاہی ٹکڑے کیسے رہیں گے۔

8 - آپ کا پالتو جانور بیمار ہے آپ.....؟
(a) دفتر سے چھٹی کرکے اسے ڈاکٹر کے پاس دکھانے جائیں گی۔
(b) اپنے ملازم کو بھیج کر کیمسٹ سے دوا منگوالیں گی۔
(c) انتظار کریں گی کہ وہ خود ہی ٹھیک ہوجائے گا۔

9 - شوہر نے آپ کے لیے کھانا بنایا اور ذائقہ انتہائی خراب ہے، آپ.....؟
(a) شکریہ ادا کریں گی اور کھانے کے بعد اپنے شوہر کو کافی پلانے کی آفر کریں گی۔
(b) کم کھانے کے باوجود کہیں گی کہ کھانا اچھا تھا لیکن ویسے ہی مجھے آج بھوک نہیں تھی۔
(c) چیخ کر کہیں گی کہ "یہ کیا زہر پکا دیا، خود ہی کھاؤ۔"

10 - آپ کو شاپنگ پر جانا ہے اور شوہر کو پارٹی میں ..... آپ؟
(a) ضد پر اڑ جائیں گی کہ آپ کو گھر کے لیے مہینے بھر کے سودے لانے ہیں۔
(b) شوہر کو گاڑی دیں گی کہ پارٹی میں گاڑی کے بغیر جانا اچھا نہیں لگتا۔
(c) شوہر سے کہیں گی کہ صرف مجھے شاپنگ سینٹر تک چھوڑ دیں۔

11 - آپ شاپنگ پر جانا چاہتی ہیں، شوہر گھر پر فلم دیکھنا چاہتے ہیں آپ.....؟
(a) انہیں سخت سست کہیں گی تاکہ تنگ آکر وہ آپ کے ساتھ جانے کے لیے تیار ہوجائیں۔
(b) ان سے پوچھیں گی کہ انہیں اپنے لیے کوئی چیز چاہیے۔
(c) اس شرط پر شاپنگ کا پروگرام ملتوی کردیں گی کہ اگلے ہفتے وہ آپ کے ساتھ جائیں گے۔

12 - دفتر کی ساتھی چھٹی پر جارہی ہے اس کے حصے کا کام بھی آپ کو کرنا پڑے گا۔ آپ.....
(a) اسے صاف بتادیں گی کہ آپ کا بھی اگلے ہفتے چھٹی کا ارادہ ہے۔
(b) اپنے تمام کام نہایت خوش اسلوبی سے کریں گی تاکہ آپ کے باس کو پتا چل سکے کہ آپ کس قدر محنتی اور ذمہ دار ہیں۔
(c) کوشش کریں گی کہ اس کا کام بھی ہتھیالیں تاکہ آپ کی تنخواہ دگنی ہوجائے۔

13 - شوہر کا کون سا عمل آپ کے لیے سرپرائز ہو

سکتا ہے؟

(a) دن بھر کے کام سے تھکنے کے بعد ان کے ہاتھ کی گرم گرم چائے۔

(b) وہ ہیرے کی انگوٹھی جسے آپ شادی کی سالگرہ پر پیسوں کی کمی کے باعث نہیں خرید پائی تھیں۔

(c) ایسی فلم جسے آپ کو دیکھنے کی کافی دنوں سے خواہش تھی۔

14 ۔ ساس یا سسر کی بیماری کی خبر ملتی ہے جو دوسرے شہر میں رہتے ہیں آپ۔۔۔

(a) سارے کام چھوڑ کر خط لکھیں گی یا ای میل بھیجیں گی۔

(b) اپنی مصروفیات کو کوستی رہیں گی کہ وہ آپ کو کچھ بھی نہیں کرنے دیتیں۔

(c) ان کے گھر پہنچ جائیں گی یا فوراً فون کریں گی۔

اسکور بورڈ

	A	B	C
1	1	2	0
2	1	0	2
3	2	1	0
4	0	2	2
5	0	1	1
6	0	1	2
7	0	0	2
8	1	1	2
9	2	1	0
10	2	2	0
11	0	2	0
12	1	2	1
13	0	2	1
14	2	0	1

10 سے 11 کے درمیان

آپ خود کو یقیناً "دوستوں کے بغیر تنہا محسوس کرتی ہوں گی۔ چاہے آپ کا بچپن نامہربان رہا ہو یا ماضی میں کچھ سخت وقت گزارنے کے باعث آپ کی شخصیت کھردری اور بے مروت ہو گئی ہو۔ آپ آسانی سے دوسروں پر بھروسا نہیں کرتیں۔ اسی طرح لوگ بھی آپ پر اعتماد کرنے سے ہچکچاتے ہیں۔ بہت ممکن ہے کہ آپ بعض اوقات حد سے زیادہ انا پرستی کا مظاہرہ کرتی ہوں جس سے آپ کے تعلقات متاثر ہوتے ہیں۔ صرف امیری یا خوب صورتی کو کامیاب زندگی نہیں کہا جا سکتا۔ وہی لوگ خوش باش اور پر سکون رہتے ہیں۔ جنہیں دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنے کا ہنر آتا ہے۔ بڑوں کو احترام دینے کے ساتھ چھوٹوں سے بڑے دل کا برتاؤ کیجیے۔ بالخصوص سسرال والوں سے اچھے تعلقات خوشگوار ازدواجی زندگی کا راز ہیں۔

12 سے 19 کے درمیان

آپ کو۔ ایک حد تک ہی تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ آپ اپنی حدود سے اچھی طرح واقف ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ میں ایک اچھی منتظم، سلجھی بیوی اور رہنما بننے کی صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں۔ لوگوں کی اکثریت آپ پر اعتماد اور بھروسا کرتی ہے اور آپ کے ساتھ کام کرنے والے آپ کے اعتماد اور مضبوط شخصیت کو سراہتے ہیں۔

20 سے 28 کے درمیان

آپ کی زندگی کا مقصد ہر وقت دوسروں کی خوشی کا خیال رکھنا ہے۔ لوگ آپ کے بارے میں اچھی رائے رکھتے ہیں۔ آپ دوسروں اور خاص طور پر اپنے عزیز و اقارب کی ناراضی سے خائف رہتی ہیں اور اکثر دوسروں کی خوشی کے لیے آپ اپنی صحت بھی نظر انداز کر دیتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بعض اوقات دباؤ کا شکار ہو جاتی ہوں کیونکہ آپ میں مروت بہت زیادہ

ہے۔ آپ اس خدشے کا شکار رہتی ہیں کہ اگر آپ نے دفتر میں اضافی کام کرنے سے منع کر دیا تو آپ کی نوکری کو خطرہ لاحق ہو جائے گا۔ آپ کو انکار کرنا کم ہی آتا ہے۔ آخر اپنی زندگی پر آپ کا بھی حق ہے۔ مثبت انکار اور مناسب مزاحمت کرنا سیکھیے ورنہ ہو سکتا ہے کہ لوگ آپ کو اہمیت دینا کم کر دیں اور اس طرح آپ کا استحصال بھی کیا جا سکتا ہے۔

✡ ✡ ✡

کیا آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں؟

ذہنی تناؤ ہماری آج کی زندگی کا ایک حصہ بنتا جا رہا ہے' جسے دیکھیے کسی نہ کسی وجہ اور کسی نہ کسی طور پر پریشان ہے' ماں باپ پریشان ہیں کہ بچے صحیح طور سے پڑھ نہیں رہے' بچے پریشان ہیں کہ مس بہت ڈانٹتی ہیں' مس پریشان ہیں کہ صبح بس دیر سے آتی ہے بس کا ڈرائیور پریشان ہے کہ بچے بڑھ گئے ہیں اور جگہ کم ہے۔ بیوی پریشان ہے کہ آج کیا پکائیں' صاحب کو غصہ ہے کہ آج کام بہت زیادہ ہے اور ٹائپسٹ نہیں آیا' غرض ہر کوئی کسی نہ کسی انداز میں پریشان ہے۔

بعض اوقات تو خود ہمیں یہ معلوم نہیں ہو پاتا کہ اس پریشانی اور تناؤ کا بنیادی سبب کیا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ایک سوال نامہ بنایا ہے' ان سوالات کے جوابات ایمانداری سے دیں' ہو سکتا ہے کہ یہ سوال نامہ آپ کی مدد کر سکے' جوابات صرف ہاں یا نہیں میں دینے ہیں۔

کیا آپ ذہنی تناؤ کا شکار ہیں؟

1 کیا آپ کسی ایسی جگہ رہتی یا کام کرتی ہیں جہاں آپ کے گرد و پیش میں بہت شور وغیرہ ہوتا ہے۔
2 کیا آپ نے کچھ عرصہ قبل مکان یا علاقہ تبدیل کیا ہے؟
3 کیا آپ کے اپنے والدین یا سسرال والوں کے ساتھ تعلقات خراب رہتے ہیں؟
4 کیا آپ پر خاصا قرضہ ہے یا آپ کے کچھ پیسے چوری ہو گئے ہیں؟
5 کیا آپ اپنے کاموں کو اکثر اوقات ٹالتی رہتی ہیں؟
6 کیا آپ کے لیے کسی ایک چیز پر توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہوتا ہے؟
7 کیا آپ کو نیند دیر سے آتی ہے؟
8 کیا آپ اپنے خیال میں ضرورت سے زیادہ کھانا لیتی ہیں اور آپ کو ڈائٹنگ کی ضرورت ہے؟
9 کیا آپ روزانہ کئی گھنٹے ٹیلی ویژن دیکھتی ہیں؟
10 کیا آپ اور آپ کے شوہر جلد نوکریاں اور ذمے داریاں بدلتے رہتے ہیں؟
11 کیا آپ اپنے کام اور ذمے داری سے ناخوش ہیں یا یہ سمجھتی ہیں کہ آپ پر ضرورت سے زیادہ کام ڈالا گیا ہے؟
12 کیا آپ کے کسی قریبی دوست یا رشتے دار کا حال ہی میں انتقال ہوا ہے؟
13 کیا آپ اپنی گھریلو زندگی سے عاجز ہیں؟
14 آپ کے خاندان میں حال ہی میں نیا اضافہ ہوا ہے؟

اسکور

سوال نمبر ایک سے سوال نمبر نو تک اپنے ہر حاصل کردہ ہاں کو تین نمبر دیں۔ سوال نمبر ۱۰ سے سوال نمبر ۲۲ تک حاصل کردہ ہر ہاں کو چار نمبر دیں۔ سوال نمبر ۲۳ سے سوال نمبر ۲۶ تک حاصل کردہ ہر ہاں کو ۵ نمبر دیں' اب اپنے حاصل کردہ نمبروں کو جوڑ لیں اور دیکھیں آپ نے کتنے نمبر حاصل کیے۔